جامعة القاهرة
معهد الدراسات والبحوث التربوية
قسم الإرشاد النفسى

سلوك الشخصية من نمط (أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة

رسالة مقدمة من الطالبة

فخرية يوسف محمد الجارودي

لنيل درجة الماجستير فى التربية (قسم الإرشاد النفسى)

إشـــراف

أ.د. علاء الدين كفافى
أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسى
ووكيل معهد الدراسات والبحوث التربوية
جامعة القاهرة

أ.د. مايسة أحمد النيال
أستاذ ورئيس قسم علم النفس
كلية الآداب
جامعة الإسكندرية

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١م

جامعة القاهرة

معهد الدراسات والبحوث التربوية

الدراسات العليا

تشكيل لجنة المناقشة والحكم على الرسالة المقدمة من الطالبة/ فخرية يوسف محمد الجارودى للحصول على درجة الماجستير من قسم الإرشاد النفسى.

وموضوعها سلوك الشخصية من نمط (أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة.

وافق الأستاذ الدكتور نائب رئيس جامعة القاهرة على تشكيل لجنة المناقشة والحكم على الرسالة المذكورة أعلاه من كل من:

١- أ.د. فايزة يوسف عبد المجيد (رئيسا)

أستاذ وعميد معهد دراسات الطفولة جامعة عين شمس.

٢- أ.د. علاء الدين كفافى (مشرفاً عضوا)

أستاذ متفرغ وقائم بأعباء رئاسة قسم الإرشاد النفسى.

٣- أ.د. مايسه أحمد النيال (مشرفاً وعضوا)

أستاذ ورئيس قسم علم النفس – بكلية الآداب – جامعة الإسكندرية.

٤- أ.د. محمد أبو العلا أحمد (عضوا)

أستاذ غير متفرغ بقسم علم النفس التربوى بمعهد الدراسات والبحوث التربوية.

" وما أوتيتم من العلم إلا قليلا "

سورة الإسراء آيه (٨٥)

شكر وتقدير

تتقدم الباحثة بالشكر الجزيل إلى **الأستاذ الفاضل الدكتور/ علاء الدين كفافى** أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسى ووكيل معهد الدراسات والبحوث التربوية لشئون الدراسات العليا– جامعة القاهرة لإشرافه على هذا البحث، ولكل ما يقدمه للباحثين من جهد وتوجيه خلال الدراسة فقد كان وما يزال وسوف يظل نموذجاً لعطاء العالم الذى لم يبخل بجهده ولا علمه على كل طارق لهذا الباب.

كما تتقدم الباحثة بالشكر الجزيل إلى **الأستاذة الدكتورة/ مايسة أحمد النيال** أستاذ ورئيس قسم علم النفس – جامعة الإسكندرية لإشرافها على هذا البحث وإخراج هذه الرسالة إلى النور ولا أنسى فضلها ورعايتها لى طوال فترة الدراسة.

كما تتقدم الباحثة بالشكر إلى **الأستاذة الدكتورة/ فايزة يوسف عبد المجيد** أستاذ وعميد معهد دراسات الطفولة – جامعة عين شمس.

والأستاذ الدكتور/ محمد أبو العلا أحمد أستاذ غير متفرغ بقسم علم النفس التربوى بمعهد الدراسات والبحوث التربوية.

لقبول دعوة المعهد والموافقة على مناقشة الباحثة.

كما تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير إلى معهد الدراسات والبحوث التربوية والعاملين.

كذلك توجه الباحثة خالص الشكر إلى الملحقية الثقافية لسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة المتمثلة فى **الملحق الثقافى الأستاذ/ سيف راشد السويدى، والملحق الثقافى السابق الدكتور/ أحمد سعد الشريف.**

أيضاً تتقدم الباحثة بالشكر **إلى جامعة الإمارات** وإلى مدير إدارة القبول والتسجيل **الأستاذ/ محمود عبد الله أحمد بن أحمد.**

ويسرها أن تقدم وافر الشكر إلى الأخت/ **نادية عبد العال** لتعاونها مع الباحثة.

وكذلك تتقدم بالشكر إلى الزميلة الفاضلة / **آمنة سعيد حمدان المطوع** رفيقة الدرب فى الدراسة .

كما تتقدم بالشكر إلى الأخوات **نجلاء محمد عبد المعبود وأسرتها الكريمة، وسهير محمد سالم.**

ويسرها أن تتقدم بالشكر إلى كل يد رفعت لتبتهل لها إلى الله وتخص بها والديها وأخوتها وصديقاتها.

الباحثة

محتويات الدراسة

قائمة الجداول

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهدافها

المقدمة

أولاً : مشكلة الدراسة

ثانياً : أهداف الدراسة

ثالثاً : أهمية الدراسة

رابعاً : مفاهيم الدراسة

خامساً : حدود الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهدافها

المقدمة

هل هناك نمط سلوكي أو تصرف ما، يمكن من خلاله التنبؤ بالأشخاص المعرضين لمخاطر عالية مثل الإصابة بمرض الشريان التاجي ؟ وهل هناك خصائص سلوكية معينة تؤدى إلى زيادة حدوث الإصابة بأمراض الشريان التاجي ؟ منذ عصور هيبوقراط وجالين و المعروف كتقليد راسخ في عالم الطب أن هناك خصائص شخصية معينة مرتبطة بالإصابة بأمراض بعينها، فعلى سبيل المثال فإن نقص التعبير العاطفي ، و مشاعر العجز في ظل وجود الضغوط النفسية ، تؤدى بأصحابها للإصابة بالسرطان. أما الأشخاص المعرضون لجلطة الشريان التاجي فلديهم خصائص شخصية مثل الاستجابة للضغوط النفسية من خلال التعبير عاطفيا، و الغضب و التهيج، و الارتباط بعلاقات عاطفية غير مستقرة . (Eysenck , 1988 , p 129)

وقد يتأثر تطور ظهور أنماط سلوكية معينة مثل الإصابة بأمراض الشريان التاجي تأثراً قوياً بالبيئة الثقافية والاجتماعية التي ينمو فيها الشخص و يقضى فيها حياته، و كذلك المواقف المسببة للإحباط التي قد تسبب ردود فعل عنيفة تفوق المعدلات العادية من ردود الفعل على أوعية عضلات القلب . (Hayano J. & et al., 1997 , p 1027)

و تعد الضغوط النفسية بمثابة حلقة وصل جوهرية نفسية سلوكية في الإصابة بالمرض و تستطيع بواعث الضغوط النفسية المزمنة أن تتسبب في حدوث تغير عصبي من شأنه أن يغير الوظيفة الطبيعية للكائن البشرى أي يضعف نشاط الأوعية الدموية للقلب ووظيفة نظام المناعة. و الضغوط النفسية ، ورد الفعل (السلوك التالي) لهذه الضغوط النفسية بمقدورها التأثير على الصحة ، والتسبب فى حدوث بعض الأمراض ، وبذلك فالأفراد ذوو الاضطرابات النفسية الجسمية مثل التوتر الزائد ، والصداع ، ومشكلات آلام المعدة ، والعصارة المعدية – يعالجون باللجوء إلى أساليب إدارة الضغوط. إضافة لذلك

فإن أساليب إدارة الضغوط طورت كوسيلة لتعديل سلوك نمط (ا) وهو السلوك المرتبط بمخاطر متزايدة للإصابة بمرض الجلطة التاجية. (Gatchel, 1995 , p 92 –93)

فسلوك نمط (أ) ظهر من خلال الملاحظات التي سجلها كل من فريد مان وروزنمان من متابعة سلوك مرضى القلب ، و من خلال ممارستهما الإكلينيكية الخاصة أثناء الخمسينات . (Matthews, 1982 , p 293)

و يتميز سلوك نمط (أ) برغبة عاتية في الدخول في المنافسات و المثابرة للحصول على تقدير واحترام الآخرين ، والسعي الحثيث لإحراز مكانة مرموقة والمشاركة الدءوبة في الوظائف المتعددة التي تحدد لها مهلة زمنية معينة للانتهاء منها، وانتهاج إيقاع سريع في الحياة ، ويتميزون كذلك بمعدل أداء عمل متسارع، و لديهم قابلية لترسيب مستويات عالية من الكوليسترول ، وحدوث تخثر للدم بسرعات هائلة ، و كهولة في الأوعية الدموية ، و زيادة في معدلات الإصابة بأمراض الشريان التاجي. (Fredman & Rosenman, 1960, p.100)

وهذا الارتباط بين سلوك نمط (ا) و حالات الإصابة بأمراض الشريان التاجي أثبت في دراسات جماعية كبرى مثل الدراسات التي أجرتها رابطة الويسترن جروب ورابطة فرامنجهام . (Hayona & et al., 1997 , p 1029)

و تؤكد دراسة جونيشيرو هيانو ، وآخرين (١٩٩٧) التي أجريت في اليابان أيضا على العلاقة بين سلوك نمط (أ) والإصابة بمرض الشريان التاجي ، وقد أجريت على (٤١٩) رجلا يابانيا ممن يعانون من ذبحة صدرية بالشريان التاجي ، حيث تم الحصول على التواريخ الطبية لهم وبيانات عن عوامل الخطر المسببة لأمراض الشريان التاجي، و توصلت النتائج إلى أن النمط السلوكي للمعرضين للإصابة بأمراض الشريان التاجي بين الرجال اليابانيين ينتهج طابعاً حياتياً متمركزاً على الوظيفة و العمل و الانغماس الشديد فيهما و توتر زائد، والميل للدخول في منافسات حادة، فضلاً عن إصابتهم بالسمنة

وذلـــك كمـــا تـــم تدوينـــه حيـــن دخولـــهم إلـــى المستشـــفيات والمراكـــز الطبيـــة. (Ibid , pp. 1029-1035).

و بذلك نرى أن الاشخاص الذين ينتمون إلى سلوك نمط (ا) يكونـــون اكـــثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية لانهم يتسمون بالتوتر الدائم ، وقلة الصبر ، والتسـرع ، والإنهاك الشديد فى العمل ، والطموح الشديد ، و التحدي ، واستعجال النجـــاح. وهنـــاك فرق بين مصطلح النمط و مفهوم السمة ، حيث يرى عبد الخالق (١٩٨١) أن مصطلـح النمط فى النظرية المعاصرة للشخصية يشير إلى مفهوم يسمو على مفهوم السمة و يعلـــو عليها، إذ ترتبط السمات عادة ارتباطات متبادلة مع بعضـــها البعـــض، و تفضـــي هـــذه الارتباطات المتبادلة إلى نمط يجمعها ، و من ثم فإننا نسلم بمفهوم كالانبساط / الانطـــواء أو العصابية / الاتزان . (أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٨ ، ص ١٠)

وتهتم هذه الدراسة بتصنيف عينات من طلبة، وطالبات الجامعة بدولة الإمـــارات العربية المتحدة إلى ذوى سلوك نمط "أ" للشخصية ،والتعـــرف علـــى شكـــل العلاقـــة الارتباطية بين نمط (أ) للشخصية ومكونات كل من بعد الانبساط / الانطواء – وهـــى: النشاط ، والتأملية ، والتعبيرية ، والمسئولية ، والمخاطرة ، والاندفاعية ، والاجتماعيـة – ومكونات بعد العصابية / الاتزان الانفعالي – وهى: تقدير الذات ، والسعادة ، والقلـــق ، وتوهم المرض ، والاستقلالية ، والشعور بالذنب ، والوسواس القهري .

أولاً : مشكلة الدراسة

تتلخص مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية:

١. ما المتغيرات النفسية التى تميز طلبة الجامعة وطالباتها من ذوى سلوك نمط "أ"؟

٢. هل توجد فروق بين طلبة الجامعة وطالباتها مـــن ذوى أصحـــاب نمـــط (أ) فـــى مكونات بعدى الانبساط والعصابية ؟

ثانياً :أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

١- هدف قياسي، يتمثل فى تحديد أهم المعالم السيكومترية لمقياس سلوك نمط "أ" فضلا عن تطبيق مقياس ايزنك وولسون للانبساط والعصابية على مجموعة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات.

٢ – فحص الفروق بين الطلبة والطالبات من ذوي سلوك نمط " أ "، فى مكونات بعدي الانبساط / الانطواء ، والعصابية / الاتزان الانفعالي .

ثالثاً : أهمية الدراسة

الأهمية النظرية : ترجع أهمية هذه الدراسة نظرياً إلى أنها تعد حلقة مكملة للدراسات التي تناولت سلوك نمط (أ) ، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية .

الأهمية التطبيقية: الامتداد بنتائج الدراسة إلى جانب مهم للدراسات النفسية والطبية والتي تضطلع بالفحوص التشخيصية والتنبوئية فى المجال المرضي بغرض الوقوف على الأعراض والأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب ، وكيفية تعديل هذا النمط من السلوك والطرق التي تساعد على تعديل سلوك ذوي نمط (أ) .

رابعاً : مفاهيم الدراسة

١- سلوك نمط (أ) للشخصية Type "A" Behavior

يعرف جابر عبد الحميد , علاء كفافي (١٩٩٦) سلوك نمط " أ "بأنه نمط في أسلوب الحياة يرتبط مع الاحتمال المرتفع للإصابة بمرض القلب التاجي ، و يتميز بالميل إلى الضغط على الأسنان و تشديد قبضة اليد ، والحركات الجسمية السريعة، وقلة الصبر والنشاط المتعدد الأوجه مثل الحلاقة أو الأكل أثناء قراءة الجريدة أو عند إجراء مكالمة هاتفية مرتبطة بالعمل ، و تدل بعض الدراسات على أن هذا النمط يتضمن وسوسة خاصة بالأرقام. (جابر عبد الحميد ، علاء كفافى ، ١٩٩٦ ، ٤٠٤٧).

٢ـ شخصية نمط (أ) Type "A" Personality

يرى جابر عبد الحميد , علاء كفافي (١٩٩٦) بأنه نمط شخصية حدد معالمه ماير فريدمان Meyer Friedman و راى روزنمان Ray Rosenman في السبعينيات و يشير إلى الشخص الذي هيأ أسلوب حياته بحيث يكون معرضا للإصابة بمرض القلب التاجي ، والأفراد من هذا النمط منافسون إلى درجة كبيرة سواء في الأنشطة الترويحية أو في الأنشطة الخاصة بالعمل ، و يقمحون الشعور بالتعب ، و يظهرون العدوانية والغضب عندما تفشل الجهود للوفاء و الالتزام بإنهاء الأعمال في المواعيد المحددة. (جابر عبد الحميد ، علاء كفافي ، ١٩٩٦ ، ص ٤٠٤٧)

٣ـ سلوك نمط (ب) للشخصية Type "B" Behavior

يشير جابر عبد الحميد , علاء كفافي (١٩٩٦) بأنه نمط من السلوك المتحرر من العدوان و الكراهية ، و يتميز بغياب أو نقص الحاجة التنافسية لإظهار القدرات أو مناقشة إنجازات الفرد و أعماله . (جابر عبد الحميد، علاء كفافي ، ١٩٩٦، ص ٤٠٤٨)

٤ـ شخصية نمط (ب) Type "B" Personality

يشير جابر عبد الحميد , علاء كفافي (١٩٩٦) إلى أن شخصية نمط "ب" حدد معالمه ماير فريدمان Meyer Friedman و راى روزنمان Ray Rosenman ليميزا بين هذا النمط ، و النمط (أ) من الشخصية ، فالنمط (ب) يستطيع أن يسترخي بدون الشعور بالذنب ، و يعمل بدون أن يتعرض للإحباط بسهولة ، و يشارك في الرياضات الأنشطة الترويحية الأخرى بدون الشعور بالحاجة إلى البرهنة على تفوقه، وعلى قدراته. (جابر عبد الحميد ، علاء كفافي، ١٩٩٦ ، ص ٤٠٤٨)

ويعرفه سيوذر لاند Sutherland (١٩٩١) بأنه لديه القدرة على الاسترخاء وسهل الانقياد، وليس لديه ميل شديد للمنافسة، وأقل عرضة للشعور بالإحباط، وينخفض احتمال إصابته بأمراض القلب. (Sutherland, 1991, p. 461).

وكذلك يعرفه ستراتون، وهايز Stratton & Hayes (١٩٩٩) بأنه لديه القـــدرة على الاسترخاء، ويتعامل بسهولة مع المشاكل والصعوبـــات. (Stratton & Hayes, 1999, pp. 299-300)

وتعرف الباحثة سلوك الشخصية من نمط "أ" إجرائياً بأنه ما يقيسه مقياس مســـح جينكنز للنشاط.

٥- متغيرات الشخصية

تقصد الباحثـــة بمتغـــيرات الشـــخصية المتغـــيرات التـــى يقيســـها الجـــزءان الأول والثانى من مقياس أيزنك للشـــخصية وتمثـــل أربعـــة عشـــر متغـــيراً وتنطـــوى تحت بعدى الانبساط / الانطواء، والعصابية / الاتـــزان الانفعـــالى. أمـــا البعـــد الأول (الانبســـاط / الانطـــواء) فيتضمـــن متغـــيرات : التعبيريـــة – التأمليـــة – النشـــاط – الاجتماعيـــة– الاندفاعيـــة– المخـــاطرة– المســـئولية. ويتضمـــــن البعـــــد الثـــــانى (العصابية / الاتزان الانفعـــــالى) متغـــيرات : تقديـــر الـــذات – القلـــق – الســـعادة – الوسواس القهرى– الاستقلالية– توهم المـــرض– الشـــعور بـــالذنب.

٥-١- بعد الانبساط / الانطواء

أ- الانبساط : extraversion

يرى جابر عبد الحميد , علاء كفافي (١٩٩٠) حرفياً توجه للخارج ويستخدم المفهوم في نظريه الشخصية ليشير إلي ميل الفرد إلي توجيه طاقاته إلى الخـــــارج ، والاهتمـــام بالبيئة المادية و الاجتماعية ، أي بالعالم الخارجي من الناس والأشياء، بدلاً من اهتمامـــه بالعالم الداخلي عالم الخبرة الذاتية ، ويسمى أيضاً extraversion.(جابر عبـــد الحميـــد وعلاء كفافي ،١٩٩٠ ، ص ١٢٣٣)

أ-١- نمط منبسط Extraverted Type

يشير جابر عبد الحميد , علاء كفافي (١٩٩٠) إلى أن نمط منبسط (طراز منبسط) لفظ أطلقه يونج على الشخص الذي اعتاد الانبساط ، والذي يوجه اتجاهاته النفسية وقيمـــه

وميوله نحو البيئة الفيزيقية و الاجتماعية. (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفافي ١٩٩٠ ، ص١٢٣٣)

ب- الانطواء Introversion

يعرف جابر عبد الحميد ، علاء كفافي (١٩٩٦) الانطواء بأنه الانكفاء إلى الداخل يستخدم المصطلح في نظرية الشخصية ليشير إلى الميل إلى تقليص العلاقات الاجتماعية وانشغال الفرد الزائد بأفكاره هو و مشاعره وخيالاته أكثر من انشغاله بالعالم الخارجي عالم الناس والأشياء ،و على الرغم من أن الانطواء خاصية سوية إلا أن كثيرين يشعرون أن الأشكال المتطرفة منه تتحو نحو المرض ، و يرى يونج أن هذا التوجه أساس لنمط من أنماط الشخصية متميز وصفه بأنه متأصل متحفظ حساس ومتباعد. ولقد وجد أيزنك أن حالات القلق و استجابات الوسوسة و الاضطرابات الاكتئابية تميل إلى الارتباط بهذا النمط. (جابر عبد الحميد ، علاء كفافي ، ١٩٩١، ص ١٨٠٨)

ب -١- نمط منطوي Introverted Type

يشير كل من جابر عبد الحميد ، علاء كفافي (١٩٩١) إلى أن هذا المصطلح يطلق علي الشخص الذي تكون اتجاهاته النفسية ،و مشاعره عاده انطوائية ،و يقسم يونج هذا النمط إلى:-

١- نمط انطوائي وجداني Introverted feeling type
٢- نمط انطوائي حدسي Introverted intuition type
٣- نمط انطوائي حسي Introverted sensation type
٤- نمط انطوائي مفكر Introverted thinking type

(جابر عبد الحميد ، علاء كفافي ، ١٩٩١ ، ص ١٨٠٩)

وفيما يلى تعريفات المتغيرات الشخصية كما أوردها أيزنك وويلسون Eysenk & Wilson. (١٩٧٥) (مأخوذة عن علاء الدين كفافى، مايسة أحمد النيال، ١٩٩٦، ص ص ٢٩١-٢٩٤)

١-١- التعبيرية Expressiveness

هى الميل للإفصّاح َعما فى النفس من انفعالات بشكل صريح ومباشـــر، ســواء كانت هذه الانفعالات مشاعر أسف أو غضب أو خوف.

١-٢-التأملية Reflectiveness

إمعان النظر ، وتدبر ، وتفكير بهدوء ، ولكن بعمق يمارسه الفرد حول أهدافـــه أو علاقاته أو معنى حياته .

١-٣- النشاط Activity

هو الطاقة والحيوية، ويتضمن النشاط الفيزيقي بما يحتويه من عمل ، وتمرينـــات ويميل مستوى النشاط إلى الانخفاض إذا انتاب الفرد حالة من الاكتئاب ، كما أن مســتوى النشاط يرتفع خلال نوبات الهوس.

١-٤- الاجتماعية Sociability

تعنى الميل إلى تكوين علاقات اجتماعية بسهولة والرغبة فى البقاء والتواجد فـــى أماكن التفاعل الاجتماعى كالحفلات، والشعور بالراحة والسعادة فـــى مواقــف التفــاعل الاجتماعى.

١-٥- الاندفاعية Inpulsiveness

تعني أن يسلك الأفراد بدون تأنى ، ويتخذون قرارات سريعة يميلون للتحـــدي ، وعدم القدرة على التنبؤ بعواقب الأمور.

١-٦- المخاطرة Risk taking

قرار يتخذه الفرد بناء على عوامل نفسية أو اجتماعية ويحقق به مـــن المكاســب المادية والاجتماعية ما لا يمكن لقرار آخر أن يحققه.

١-٧- المسئولية Responsibility

تعنى الثبات ، والصدق ، والجدية ، والضمير الحي ، والثقة.

وتعرف الباحثة إجرائيا الانبساط بأنه ما يقيسه مقياس أيزنك للشخصية للانبساط.

٢- بعد العصابيه / الاتزان الانفعالي

أ- العصاب Neurosis

يعرف جابر عبد الحميد ، علاء كفافي (١٩٩٢) العصاب بأنه اضطراب عقلي وظيفي يتسم بمستوى عال من القلق ، و أعراض انفعالية مؤلمة و محزنة أخرى كالمخاوف المرضية ، و الأفكار الوسواسية ، و الأفعال القهرية ، و ردود الأفعال الجسمية، و الحالات المتنافرة و المتفككة ، وردود الأفعال الاكتئابية ، ولا تشمل الأعراض اضطرابات خطيرة فى تفكك الشخصية و اضطرابها ، ولا تتضمن قصوراً تاماً فى الاستبصار أو فقداناً للاحتكاك بالواقع ،وإنما ينظر إليها عامةً كطرق لاشعورية مبالغ فيها للتصدي للصراعات الداخلية ، ولما تنتجه من القلق. (جابر عبد الحميد ، علاء كفافي ١٩٩٢ ، ص ٢٣٨٦)

أ-١- العصابيه Neuroticisin

يشير ريتشارد لن (١٩٩٠) إلى العصابية بأنها بعد من الأبعاد الأساسية في نظريه الشخصية التي وضعها " هانز أيزنك " ويتميز أحد أطراف العصابيه بالتوتر العصبي الشديد ، أما الطرف الآخر فيتسم بالاستقرار الانفعالي . وترتبط العصابيه بالقلق ارتباطا مرتفعاً ، وهى مستقلة عن الانطواء / الانبساط . (ريتشارد لن ، ١٩٩٠، ص ص ١٧٢ - ١٧٣) . ويرى جابر عبد الحميد ، علاء كفافي (١٩٩٢) الاستهداف للعصاب حالة معتدلة أو خفيفة من العصاب ، والعصابيه أحد مكونين أساسيين فى النظرية العاملية للشخصية عند أيزنك ، أما المكون الآخر فهو الانطوائية / الانبساطية. (جابر عبد الحميد وعلاء كفافي ، ١٩٩٢ ، ص ٢٣٩٠)

ب- الاتزان الانفعالي Emotional Stability

يعرف عبد المنعم الحفني (١٩٩٤) الاتزان الانفعالي بأنه التحرر من التغيرات أو التقلبات الحادة في المزاج، مما يدل على أن الضبط الانفعالي لدى الفرد ممتاز. (عبد المنعم الحفني ، ١٩٩٤ ، ص ٢٦٥) .

وعكس الاتزان الانفعالى هو عدم الثبات الانفعالى ويعرفه جابر الحميد وعـــلاء كفافى (١٩٩٠) عدم الثبات الانفعالى emotional Instability بأنه الميل إلى إظـــهار تغيرات سريعة وغير متوقعة فى الانفعالات (جابر عبد الحميد، علاء كفافي، ١٩٩٠، ص ١١١٩).

وفيما يلى نورد تعريفات المتغيرات الشخصية كما أوردهـــا أيزنـــك وويلســـون Eysenk & Wilson لمتغيرات البعد الثانى (مأخوذة عن علاء الدين كفافي ، مايســة أحمد النيال، ١٩٩٥، ص ص ٤١-٥٢).

٢-١- القلـــق Anxiety

هو الخوف أو التوتر أو الضيق، وينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة أو غير واضح المصدر.

٢-٢- تقدير الذات Self Esteem

وهو مفهوم حديث نسبياً، وقد شاع انتشاره أخيراً – ليس فى الكتابات النفسية فقط ولكن فى الكتابات الطب نفسية ، والاجتماعية والإنسانية. وتقدير الذات أحد جوانب مفهوم الذات ، وهو تقويم يضعه الفرد لنفسه ، ويتضمن اتجاهات قد تكون إيجابية أو سلبية نحـو الذات ، ومن ثم فهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين.

٢-٣- السعادة Happiness

انفعال وجداني إيجابي ، وهى مشاعر راقية سامية تنبـــع مـــن إحســـاس الفـــرد بالاطمئنان ، والرضا النفسي ، واللذين ينشئان من إشباع الدوافع.

٢-٤- الوسواس القهري Obsessivenes

تعرف الوساوس بأنها أفكار أو صور اندفاعية تستمر بإصرار وتـــداوم بصـــورة عنيدة تستحوذ على تفكير الإنسان وتسيطر عليه وتتخذ صورة معاودة.

٢-٥- الاستقلالية Autonomy

هى حالة من الاستقلال والتصميم الذاتي فى المجتمع أو الفرد، ويشير الاستقلال الذاتي إلى قدرة الفرد إلى الذهاب أو المجيء كما يرغب ، وأن يقول رأيه فى الموضوعات المختلفة .

٢-٦- توهم المرض Hypocondriasis

يعنى مدى انشغال المريض بصحته الجسمية لدرجة أن يطغى هذا الانشغال على أية اهتمامات أخرى وينغمس فى مخاوف ومعتقدات عن إصابته بمرض أكيد دون توفر أى دلائل طبية واقعية حقيقية.

٢-٧- الشعور بالذنب Guilt

وفقاً لنظرية التحليل النفسي استخدم مفهوم الشعور بالذنب لوصف الخبرات الوجدانية التى تتعلق بلوم الذات والندم ، ويستخدم أيضاً للإشارة للدوافع اللاشعورية للوم الذات.

وتعرف الباحثة إجرائية العصابية بأنها ما يقيسه مقياس أيزنك للشخصية فى مقياس العصابية.

خامساً : حدود الدراسة

١ـ العينـــة

تتكون عينة الدراسة من (٣٠) طالباً ، و(٣٠) طالبة من جامعة الإمارات العربية المتحدة من تخصصات مختلفة، وذلك نتيجة الدرجة التي يحصل عليها الأفراد في مقياس مسح جنكنز للنشاط إلى :

(٣٠) من الطلبة ذوى شخصيات نمط (أ)، و(٣٠) من الطالبات ذوات شخصيات نمط (أ).

١- أ- عينة الطلبة

ضمت مجموعة الطلبة من جامعة الإمارات من كليات الإدارة والاقتصاد والعلوم الزراعية والعلوم (فيزياء، كيمياء جيولوجيا، حاسب آلي) ، وعلوم إنسانية واجتماعية، وشريعة وقانون، هندسة . وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٥) سنة.

١-ب- عينة الطالبات

ضمت مجموعة الطالبات من جامعة الإمارات من كليات الإدارة والاقتصاد، والعلوم الزراعية، والعلوم (فيزياء، كيمياء، جيولوجيا، حاسب آلي) ، وعلوم إنسانية واجتماعية ، والشريعة والقانون، والهندسة . وتراوحت أعمارهن ما بين (١٩- ٢٥) سنة .

٢- الأدوات المستخدمة

٢-أ- مسح جنكنز للنشاط الصورة المختصرة المعدلة (JAS-R) من ترجمة أحمد عبد الخالق .

٢-ب- مقياس أيزنك وولسون للشخصية Eysenk & Wilson

- الانبساط / الانطواء تأليف أيزنك وولسون إعداد علاء الدين كفافي ، ومايسة النيال (١٩٩٦) .
- العصابية / الاتزان الانفعالي تأليف أيزنك وولسون ترجمة جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفافي وتقنين علاء الدين كفافي ، ومايسة النيال (١٩٩٥) .

٢-ج- استمارة بيانات أولية من إعداد الباحثة

٣- المنهج

اتجهت الباحثة إلى استخدام المنهج الوصفى فى الدراسة.

الأساليب الإحصائية

تستخدم الباحثة فى تحليل بياناتها فى ضوء التساؤلات أو الفروض التى صـــاغت فى إطارها مشكلة الدراسة.

١. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .

٢. معاملات الارتباط .

٣. اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات .

الفصل الثاني

الإطار النظري

المقدمة

* التمايز بين سلوك نمطى " أ ، ب "
* الأمراض السيكوسوماتية، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية
* خصائص الشخصية وارتباطها بالإصابة بالأمراض
* سلوك نمط " أ " ، وخطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي
* سلوك نمط " أ " والضغط النفسي
* أساليب تقويم سلوك نمط " أ "
* الاتجاهات النظرية في تفسير سلوك نمط " أ "
* طرق تعديل سلوك ذوى نمط " ا "

الفصل الثاني

الإطار النظري

سلوك نمط (أ) عرض نظرى

المقدمة

يحظى سلوك نمط " أ " بأهمية كبيرة من جانب كثير من الباحثين وذلك لكونه عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والشريان التاجى، فهو كناية عن قالب سلوكى محدد يعتقد السلوكيون أن اتباعه جدير بتشجيع ظهور الإصابة بالأمراض الانسدادية (ذبحة- جلطة ....إلخ) (محمد أحمد النابلسى، ١٩٩٤، ص ٦٩) ويتسم ببعض الخصال المميزة مثل العداوة والقابلية للاستثارة والشعور بضغط الدم وعدم التحلى بالصبر والنشاط المتعجل (معتز سيد عبد الله، ١٩٩٨، ص ٢٦٠) ويتصفون بأنهم مرتفعو المنافسة وقليلو الصبر والاحتمال، ويعيشون حياتهم كما لو كانت أعينهم قد شدت إلى الساعة (عبد الحليم محمود، وآخرون، ١٩٩٠ ص٦٨٩) بينما يتسم ذوو سلوك شخصية نمط (ب) بأنهم أكثر قدرة على الاسترخاء وينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية (كارى كوبر، ١٩٩٠، ص ٩٠) ويتصفون بالصبر وعدم الإحساس بإلحاح الوقت وغير مشغولى البال بما يحاولون إنجازه ولا يستثارون أو يتهيجون، ويميلون إلى التمتع والاسترخاء ويعملون بهدوء وغير متنافسين (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠٠٠، ص ٢٨٣) وسوف تقوم الباحثة فى هذا الفصل بالمقارنة بين نمطى سلوك الشخصيتين (أ،ب) وما يتعرض له أصحاب سلوك شخصية نمط (أ) من مخاطر مرضية والنظريات المفسرة لهذا السلوك وطرق تعديله.

١- التمايز بين سلوك نمطي (أ ، ب) :

بعد أن أشرنا فى الفصل السابق إلى سلوك الشخصية من النمط (أ) وسلوك الشخصية من النمط (ب) يحسن أن نشير إلى الفارق بينهما، وهو في تولد المشاعر الموجبة والسالبة لدى الفريقين، فذوو النمط (أ) يتسمون بانتهاج إستراتيجية ترتكز على المشاعر الإيجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث ، ويتماشى مع هذه الرؤية الدليل الذي يربط النمط السلوكي مع مستوى النشاط الأساسي ومقاييس المزاج القياسية المتعارف عليها ، حيث إن ذوي النمط (أ) ليسوا فقط أكثر نشاطاً من الناحية الفسيولوجية فحسب عن النمط (ب) ، بل أيضاً نادراً ما يشكون الإرهاق بعد بذل جهد كبير.(Janisse &. Dyck , 1988, pp. 57-58)

وقد أورد فريدمان، وروزنمان Friedman & Rosenman (١٩٦٩) أنه طلب من كل من ذوى النمط (أ) ، والنمط (ب) قراءة فقرة عن معركة حربية فاختلفا في أنماط الحديث والكلام. فذوو النمط (أ) يتحدثون بسرعة وبصوت عال وبانفعال حاد جداً، وخاصة عندما طلب منهم تقمص دور القائد في المعركة لوحدة قتالية، وقد أظهرت نتائج كل من الباحثين (Scherwitz, Berton, & Leventhal, 1977; Schucker & Jacobs 1977 Matthews et al., 1982) أن ذوي نمط (أ) يتحدثون بسرعة وبصوت عال وبانفعال حاد ويمكن تمييزهم عن ذوي نمط (ب) ، أن ذوي النمط (أ) أكثر عدوانية وسريعو الغضب ، ويسعون لتحقيق إنجاز متميز ويتسمون بالدهاء والنشاط والسرعة في الإيقاع وحب الهيمنة ، وحب الاختلاط بالآخرين، ويفتقرون إلى السيطرة على الذات وأنهم من ذوي الجهد العالي والعمل الدعوب مقارنة بالنمط (ب). وعلى الرغم من أن ذوي النمط (أ) لديهم ثقة في أنفسهم وأنهم حققوا مكانة مرموقة في وظائفهن (النساء فقط) فإن لديهن

أعراضاً تبين معاناتهن من التوتر وعدم رضاهن عن عملهن و إنجازاتهن وعن أزواجهن ويمثل سلوك نمط (أ) عامل خطر مستقل للإصابة بأمراض الشريان التاجي.

(Matthews, 1982 , pp. 297-298)

وهكذا يتضح أن هناك فروقاً بين نمطي (أ ، ب) فذوو سلوك نمط " أ " أكثر نشاطاً وليس لديهم القدرة على الاسترخاء، ومنافسون، ومعرضون للإصابة بأمراض القلب. بينما ذوي سلوك نمط "ب" يتفاوت أداؤهم ما بين الاعتدال والخمول، ولديهم القدرة على الاسترخاء، وليس لديهم القدرة على التنافس، وينخفض احتمال تعرضهم لأمراض القلب.

٢- الأمراض السيكوسوماتية، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية:-

الشخص المعرض للانفعالات القوية - حتى فى ظل الظروف التى لا تستعدى ذلك لدى الشخص العادي - لديه جهاز عصبي مستقل قوى الاستجابة فى فرعه فى السمبثاوى بوجه خاص ، ولما كانت العصابية Neuroticism ليست هى المرض النفسى ، وإنما هى الاستعداد للإصابة بالعصاب Neuroses ، لذا يجب التمييز بدقة بين العصابية - أى عدم الاتزان الموروث ، والذي يهيىء الشخص ويجعله مستعداً لتكوين أعراض عصابية عندما يتعرض لضغوط قد تؤدى به فى النهاية إلى الانهيار العصبي - والعصاب الذى ينتج عن الضغوط الانفعالية التى تفرض على الجهاز العصبي، فيميل الفرد للاستجابة عن طريق الأعراض العصابية. وقد يظهر العصاب عند شخص لدية درجة منخفضة من عدم الاتزان الانفعالي نتيجة ضغوط بيئية ، وقد لا يظهر عند شخص آخر لديه استعداد شديد للعصاب نتيجة لعدم وجود ضغوط بيئية عليه (يوسف عبد الفتاح ، ١٩٩٥، ص ٤٠).

ولا شك فى أن العصابية عنصرأساسي في الأعراض السيكوسوماتية، وأن معظم الأعراض السيكوسوماتية، تعزى إلى القلق ، والضغط النفسي أي بصفة

عامة الحالة الانفعالية، وهي مكونات رئيسية فى الاضطرابات العصابية. والجوانب الانفعالية، (كالعصابية) ذا ت أرتباط وثيق بالأعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي مما يمكن أن يشير إلى رابطة متكاملة تجمع بين الانفعال ، وأمرض الجسم ويؤكد التكامل بينهما – كما تؤكد ناحية أخرى – أن بعد الانبساط لا يرتبط بالأعراض السيكوسوماتية (مايسة النيال، ١٩٩١، ص ص ١٩٢-١٩٣).

٣- خصائص الشخصية وارتباطها بالإصابة بالأمراض

Personality Characteristics their relation to disease

هناك اعتقاد راسخ في الطب يرجع إلى هيبوقراط Hippocrates وجالين Galen يقضى بأن هناك أمراضاً معينة يحتمل حدوثها بشكل أكبر في أنواع معينة من الخصائص الشخصية. فقد تم ربط السرطان بصفة خاصة لسنوات عديدة بنوعين من السمات الشخصية الأساسية: أولى هذه السمات هى عدم القدرة على الإفصاح عن المشاعر العاطفية. أو ما يطلق عليه الكبح العاطفي. والثاني منها يتمثل في الميل إلى تكوين مشاعر اليأس ، وفقدان الأمل ، والإحباط في مواجهة التوتر الذي يصعب تجنبه. ويري أيزنك Eysenk أن الخصائص الشخصية التي تعرض صاحبها للسرطان وأمراض الشريان التاجي مختلفة تماماً ، ومن ثم فإن العدوانية جزء من الشخصية التي تعرض للإصابة بجلطة الشريان التاجي ، ولكن العدوانية لا ترتبط بتعريض صاحبها للسرطان. إن نوعية الشخصية المعرضة للإصابة بالسرطان ترتبط بالتوتر الناشئ عن فقدان من نحب والأشياء العزيزة، أو الإحباط الناجم عن عدم امتنان من نحب أو عدم جدوى هذه المشاعر تجاه من نحب من الموضوعات، ومع مشاعر اليأس والعجز والاكتئاب ، والإصرار على الاقتراب عاطفياً مع الأشياء المتباعدة والمنسحبة ، وهو ما يظهر ميلاً لإضفاء المثالية على الأشياء المنسحبة وكبح ردود الفعل الانفعالية العلنية. أما نوعية الشخصية

المعرضة للإصابة بمرض الشريان التاجي فترتبط بالتوتر، وبواعث الإحباط والأشـــياء المحببة التي لا تبادل صاحبها العاطفة بإظهار التهيج المزمن والغضب ، والميل لإعطــاء تقويم شديد التطرف للأشياء المضطربة من واقع الفشل السابق ، والفشل في إقامة علاقات عاطفية متزنة.(Eysenk. , 1988, pp. 129-130)

٤- سلوك نمط (أ)، وخطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي

The Type A Behavior Pattern and Risk of Coronary Heart Disease

اتجهت العديــد من الآراء إلى أن خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي إنمـــا يرتبط بالنمط السلوكي المعروف بالنمط(أ) ، ومثل هذه العلاقة ولدت اهتماماً عميــقاً في السنــوات الأخيرة في أوساط الباحثين الطبيين والنفسيين ، و أوضحت أن سلوك نمـــط (أ) مرتبط بحالة الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة تعادل الضعف بالنسبة للنمــط المباين للنمط (أ)، والذي يطلق عليــه النمط (ب)، وأن هذه الاختلافات لــم تتغير عندمــا تم التحكم في مزيد من عوامل المخاطرة التقليدية (مثل الكوليسترول ، وقياس ضغط الــدم ، والتدخين...إلخ) إحصائياً ، وهو ما يوضح استقلالية الإسهام الذي يلعبه سلوك النمط (أ) من خطر الإصابة بالشريان التاجي. (Janisse & Dyck , 1988, pp. 57-58)

و هناك بعض الدراسات أجريت بصورة مستقلة تؤيد الرابطة الخاصة والوثيقـــة بين سلوك النمط (أ) الذى يجعل صاحبه عرضة للإصابة بأمراض الشريان التاجي، وبين الإصابة إكلينيكياً بالشريان التاجي. وهـــذه النتائج مصدرها الدراسة التى نظمتـــها هيئـــة الـــ(ويسترن جروب للأبحاث العلميـــة Western Collaborative Group) والتـــى استغرقت ثمانية أعوام ، ونصف من الدراسة الطولية المكثفة و توصلت إلى أن الرجـــال من النمط (أ) معرضين للإصابة بأمراض الشريان التاجي. (Jenkins & et al., 1974, p.1271)

إن العرض المسمى "بـالنمط السلوكى الذى يعرض صاحبه للإصابة بالشريان التاجي والمتعلق بالسمات الشخصية والسلوك الخاص قد وجد صحيحاً ويتمتع بمصداقية من جانب بعض الباحثين، وهناك أدلة تشير إلى أن النمط السلوكى يسبق الإصابة الإكلينيكية بالشريان التاجي. (Jenkins, 1971, p. 315)

وهكذا يتضح أن خصائص شخصية معينة تعرض أصحابها بالإصابة بالأمراض وان سلوك نمط " أ " يمثل عامل خطر لاحتمال الإصابة بأمراض الشريان التاجي .

٥- سلوك نمط (أ) والضغط النفسى

يعرف كل من جابر عبد الحميد ، علاء كفافي (١٩٩٥) الضغط النفسي (stress) بأنه حال من الإجهاد الجسمى والنفسى، والمشقة التى تلقي على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها. وقد يكون الضغط أو الانعصاب داخلياً أو بيئياً. وقد يكون قصيرا أو طويلاً ، وإذا طال هذا الضغط وأفرط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعداها ويؤدي إلى انهيار الأداء المنظم للوظائف، أو يؤدي إلى تفكك. ومن أنواع المواقف التي تنتج هذا الانعصاب الإحباطات، والحرمانات والصراعات والضغوط وكلها قد تكون داخلية المصدر أو خارجية ، ويستخدم اللفظ ليعنى التأكيد على كلمة أو فكرة فى أثناء الكلام أو فى الكتابة وقد قدم هذا اللفظ واستخدمه هانزسيل Hans Selye أول مرة حوالى عام ١٩٤٠.. ويستخدم اللفظ فيما يتصل بالقوى والضغوط النفسية والاجتماعية والجسمية. مع ملاحظة أن الضغط بهذا المعنى يشير إلى السبب، أى أن الضغط سابق على حدوث أثر معين، والأثر لاحق. (جابر عبد الحميد، علاء كفافي، ١٩٩٥ ، ص ص ٣٧٤٩-٣٧٥٠)

يتعلق البحث الذي أجراه إيفانستفيس وماتسون (١٩٨٤) بطبيعة التفاعل بين الشخص ومتغيرات البيئة حيث كانت المتغيرات المستقلة هي أنماط

سلوكية مرتبطة بـالضغوط، وهـذه الأنمـاط السـلوكية هـى سـلوك نمطـي (أ ،ب) وخصائص هذه الأنماط السلوكية تتضمن بالنسـبة لسـلوك نمـط(أ) الرغبـة الشـديدة لخوض المنافسات، والضمير الحى، والطموح ، والعدوانيـة ، وحـب التقيـد بالمهلـة الممنوحة لهم (منغمسون ومناضلون للإنجاز والحصـول علـى أهـداف كثـيرة فـى فترة زمنية قصيرة) ، ويتسمون بـانعدام الصـبر، والتعبـير عـن إحكـام سـيطرتهم على البيئة المحيطة، وهى حاجة أساسية لتجنـب مشـاعر كبـيرة لفاعليـة الشـخص فى محيط العمل فى الوقت الذى تـؤدى هـذه الأنمـاط السـلوكية إلـى آثـار بالغـة الخطورة من حيث تعـرض الأشـخاص ذوي هـذه السـلوكيات لأمـراض الشـريان التاجي. (Chell , 1993,pp. 12-13)

ويرى أيزنك أن الشخصية والضغـوط يجـب النظـر إليـهما علـى أن لـهما أهمية متساوية مع التدخيـن ومسـتوى الكولسـترول ، وضغـط الـدم وغيرهـا مـن المتغيرات الفيسيولوجية. ويسلم أيزنك بوجه نظـر تفاعليـة بيـن الشـخصية المـهيأة للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلـب وسـمات الغضـب والعـدوان ، وفـى هـذا التكوين النظري فـإن عوامـل الشـخصية تعمـل بوصفـها عوامـل متعاونـة مـع الضغوط قد تسبب أمراض الشـريان التـاجى. (عويـد سـلطان المشـعان ، ١٩٩٨، ص ص ٨٤-٨٥)

إن الضغـوط والشـدائد النفسـية تؤثـر فـى بيولوجيـة أمـراض القلـب، فالضغوط المتكررة لمحاولة السيطرة على شـخص تسـتطيع أن تزيـد مـن سـرعة تكوين انسدادات الشرايين أو الترسبات المؤديـة إلـى تصلـب الشـرايين. والنظريـة الأكثر شيوعاً عن تكوين هذه الانسـدادات هـى أن العمليـة تبـدأ بإصابـة مـا فـى الغشاء المبطن للشريان، وأن الزيادات الكبـيرة والمتكـررة فـى كيمياويـات الجسـم والمتضمنة فى الاستجابة للشدائد كمـا وجـد عنـد أصحـاب النمـط " أ " غالبـا مـا تساهم فـى تكويـن تلـك الإصابـة.(ردفـورد ويليـامز ، ١٩٩٠ ص ص ١٠٣ - ١٠٤)

ويرتبط سلوك نمط (أ) بعدد من المتغيرات المهمـــة فـــى مجـــال العمـــل مثـــل المشقة (الضغـــط النفســـي) ، والتوتـــر، وزيـــادة الأعبـــاء الكميـــة للعمـــل، ودرجـــة الانغماس فى العمل، وارتفاع المكانة المهنية، والخوف مـــن الفشـــل، وارتفـــاع تقديـــر الـــذات المـــهنى ، وزيـــادة دافعيـــة دوران العمـــل .(مايســـة شـــكرى ، ١٩٩٨، ص ١١٩)

وعليه فإن الضغوط عامل خطر للإصابة بأمراض الشـــريان التـــاجى ويرتبـــط سلوك نمط " أ " مع الضغوط بتكوين الانسدادات التاجية للقلب .

٦- أساليب تقويم سلوك نمط " أ " Assessment of Pattern A

ارتبطت ثلاثة قياسات للنمط (أ) بأمراض الشريان التاجي ، وهى طريقة المقابلـــة الشخصية المبرمجة (Rosenman et al., 1975) ، وطريقة المسح النشـــاطى لجنكـــيز (Jenkins, Rosenman, & Zyzanski, 1971, 1974) وأخـــيراً مقيـــاس النمـــط (أ) لفرامنجهام (Haynes, Fein Leib, & Kannel, 1980). وهناك مقاييس أخرى لقيـــاس النمط (أ) (Bortner,1969) ، المقياس التعميمى ، وبطارية إختيبار بورتنـــر (Bortner & Rosenman, 1967) ، ومقياس نمط (أ) المقياس المعدل لفيكـــرز لمقيـــاس ســـيليز (Sales, 1969) ، إلا أن كل هذه القياسات لا يمكن ربطها بمؤشرات دالة على الإصابـــة بأمراض الشريان التاجي ولا يمكن اعتبارها مقاييس للسلوك الـــذى يعـــرض صاحبـــه للإصابة بأمراض القلب. وستستعرض الباحثة بعض هذه المقاييس فى الدراسة الحالية :

أ- المقابلة الشخصية المبرمجة Structured Interview

تتضمن المقابلة الشخصية المبرمجـــة حوالـــى(٢٥) ســـؤالاً يتـــم توجيهـــها إلـــى الأفراد وتتعلق بطريقتهم الخاصة والممـــيزة فـــى رد الفعـــل اتجـــاه مجموعـــة مـــن المواقف المختلفة التى من شأنها أن تثير قلة الصبر والعـــدوان وحـــب التحـــدى لـــدى الشخصيات من نمط (أ)، فعلى سبيل المثال يسألون عن رد فعلـــهم تجـــاه العمـــل مـــع زميل عمل يتسم بالبلادة ؟ أو ما شعورهم عند الوقـــوف فـــى صـــف طويـــل لفـــترات طويلـــة؟ وهـــل رفيـــق الحيـــاة (الـــزوج، الزوجـــة) أو الصديـــق الحميـــم يصفـــهم

بأنهم يقودون سياراتهم بعصبية وهل يصعب قيادتهم، وهل يهوون المنافسة؟ والأكثر أهمية أن بعض هذه الأسئلة توجه عن عمد وبالطريقة التي من شأنها أن تستثير أسلوب الحديث الذى يعد مؤشراً للنمط السلوكى المنتمى للنمط (أ) ، على سبيل المثال فقد يطرح السؤال المعروف إجابته بديهياً بطريقة تتسم بالتردد والبلادة المستفزة لمن يسأل ، والشائع عن النمط (أ) من أنه سيقوم بمقاطعة من يوجه هذه النوعية من الأسئلة ويطرح الإجابات من قبيل استكمال توجيه السؤال، أو قد يعرب منظم المقابلة الشخصية عن شكوكه تجاه الإجابة ودقتها التى طرحها النمط (أ) لاستفزازه وذلك فى محاولة لاستثارة الضيق لدى الشخص المعرض للوقوع بسهولة فى فخ الاستفزاز. ويستند تصنيف نمط السلوك على ما يورد ذاتياً من الفرد بشأن سلوكيات النمط (أ)، وعلى طريقة الحديث التى تلاحظ فى أثناء المقابلة الشخصية رغم أن هذه الأخيرة تعد الأكثر أهمية فى التوصل إلى حكم نهائى، ونتيجة لهذه المقابلة الشخصية يصنف الأفراد ضمن واحدة من أربع فئات وهى النمط (أ) أو النمط (أ) مكتمل الخصائص ، و النمط (أ) أو النمط (أ) ناقص الخصائص أو غير مكتمل الخصائص، و النمط (أ-ب) أو التمثيل المتساوى للنوع (أ) مع النمط (ب) (المختلط فى الخصائص)، ثم أخيراً النمط (ب) أو الغياب التام لخصائص النمط (أ). والمقابلة الشخصية يترتب عليها إصدار حكم إجمالى بانتماء الشخص إلى النمط (أ) والدرجات التى يتم الحصول عليها ذات اعتمادية عالية بالنسبة للأسئلة الفردية، وأساليب الحديث بمعنى أنها كاشفة لهؤلاء الأشخاص خلال المقابلة الشخصية. وقد أظهرت التحليلات العاملية لهذه التقويمات فى عينات ضمت طلبة جامعة من الذكور إضافة إلى موظفين عاملين من الذكور - أظهرت أربعة عوامل مستقلة، وهى: التقويمات الإكلينيكية لأسلوب الحديث، والتقارير الذاتية عن النزعات التى تجتاح المرء فى حالات الضغط ، وحالات الغضب، وأخيراً الميل للعمل فى جو المنافسة.(Matthews, 1982, pp. 294-295)

ب – مسح جنكنز للنشاط **Jenkins Activity Survey**

والأسلوب الثانى لتقويم سلوك نمط (أ) يتمثل فى مسح جنكنز للنشاط، وهو استخبار تقرير ذاتى ذو اختيارات متعددة صمم لقياس سلوك النمط " أ " أى القابل للإصابة بأمراض الشريان التاجى للقلب، ويشتمل المقياس على عوامل ثلاثة :

السرعة ونفاذ الصبر، والانشغال بالعمل ، والقيادة الخشنة، و التنافس، بالإضافة إلى الدرجة العاملية الكلية للنمط " أ " العام، وظهرت أول طبعة تجريبية له عام (١٩٦٤) ، وصدرت الطبعة الخامسة عام (١٩٧٩) وضمت (٥٢) بندا، وتتسم بثبات وصدق مرتفعين . وقد وضع (Jenkins,personal communication , 1990) الصيغة " ن" وهى مقياس مختصر للنمط " أ " يتكون من (١٣) بندا تصلح للاستخدام مع غير الموظفين من طلاب الجامعات وسيدات البيوت والمتقاعدين، كما تصلح فى الوقت نفسه مع المستخدمين، وهى تتسم بثبات معقول. ويلاحظ أن تقسيم (١٣) بندا الى ثلاثة عوامل فرعية سيجعل قياس هذه العوامل غير ثابت ألبته، كما ان هناك عدداً من الدراسات التى استخدمت المقياس المختصر اعتمدت على الدرجة الكلية فقط . هذا فضلا عن الارتباط المرتفع بين هذه العوامل الفرعية الثلاثة . وقد قام احمد عبد الخالق بترجمة المقياس الأصلى (ويتضمن المختصر بالتبعية، وخضعت الترجمة لمراجعات مستفيضة مع ترجمة عكسية للبنود . وللصيغة المختصرة ثبات مقبول :(٠,٧٧) للذكور ، (٠,٦٧) للإناث، وذلك بعد تصحيح الطول بمعادلة " سبيرمان –براون" . كما وصل الصدق التلازمى للصيغة المختصرة من " مسح جنكنز للنشاط " إلى (٠,٥٩١) للذكور(٠,٤٧١) للإناث . (أحمد عبد الخالق وآخرون ، ١٩٩٢ ، ص ص ١٨ – ١٩)

ج– مقياس فرامنجهام للنمط (أ) **Framingham Type A Scale**

والقياس الثالث لسلوك نمط (أ) ، وهو قياس فرامنجهام للنمط (أ) ، وهو عبارة عن مقياس يقوم على تقارير ذاتية بواسطة الشخص الخاضع للتجربة، ويتضمن المقياس عشرة بنود لتقويم الرغبة والدافع التنافسى لدى الفرد وإحساسه بأهمية عنصر الوقت ومفهومه لضغوط العمل. وعند اختيار الجوانب الأساسية للنمط (أ) تم انتقاء

البنـــود من بين قائمة تضم ثلاثمائة بنداً بواسطة لجنة من الخبراء (كانت هذه القائمة مـــن البنود قد وضعت فى الأساس لتقويم السمات النفسية المميزة للأشخاص المشاركين فـــى الدراسة من مرضى القلب والتى قام بها فرامنجهام). وكل بند يقاس كوحدة مســتقلة ذات ميزان منفصل ثم تضاف كل البنود والحصول على حاصل جمعها للحصول علي درجـــة إجمالية بالنسبة للنمط (أ)، و الذين يحصلون على درجات أعلى من متوسط العينــــة يتـــم اعتبارهم من النمط (أ) بينما الذين يحصلون علي درجات أقل من المتوسط يتم اعتبـــارهم من النمط (ب).(Matthews, 1982, pp .295-296)

وترى الباحثة تشابه وتماثل وسائل التقويم الثـــــلاث لقيـــاس ســـلوك نمـــط " أ " فالقياسات الثلاثة تسعى لتقويم الخصائص السلوكية المختلفة وهذه المقاييس أثبتت ارتبـــاط سلوك نمط " أ " بحدوث أمراض القلب والشريان التاجى. وقد اختارت الباحثــــة مقيـــاس مسح جنكنز للنشاط كأداة لتطبيقها فى الدراسة من بين وسائل التقويم الثلاث، وذلـــك لأن مسح جنكنز للنشاط يسهل الحصول عليه ويسهل تطبيقه، بينما مثلاً فى المقابلة الشـــخصية المقننة نجد أن إجراءات المقابلة والتفسير الملائم يجب تعلمها والتدرب عليها جيداً تحـــت إشراف متخصصين وخبراء.

٨- الاتجاهات النظرية فى تفسير سلوك نمط " أ "

أ- نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي

تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي يمكن أن تحلل سلوك نمـــط(أ) علـــى ضوئها، ومن ثم يمكن القول بأن سلوك نمط(أ) يجب أن يقوم على فروض يمكن اختيارها بصورة علمية عن طريق بعض المناهج، ولا شك فى أن هـــذه النظريـــة فـــي الفلســـفة السلوكية ، والتي اهتمت بملاحظة السلوك الخارجي، وأيضـــاً بيئـــة الفـــرد الاجتماعيـــة والمادية التي تعد (من بين عوامل أخرى) محدداً للعوامل السيكولوجية، ولو نظرنا إلـــى العناصر المهمة في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي نجد أنها تتلخص فيما يأتى:-

١- السلوك (حركي/ لفظي).

٢- البيئة (الظروف الضاغطة والظروف الفيزيقية والزمان، والمكان).

٣- الظروف الاجتماعية (الناس، الجيران، والأصدقاء... الخ).

٤- العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح، ومدى التأثير فى الآخرين).

٥- التنبه للعوامل البيئية.

وعلى ضوء هذه العناصر نجد أن ذوى سلوك نمط(أ) ينتقون الاستجابة الإيجابية على المدى القصير ويستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد ، ومن ثم يتعلمون الاستجابات الإيجابية(المشبعة) ، والتي تشكل سلوكهم فيما بعد. إذن، فسلوك ذوى نمط (أ) نتاج تفاعل العوامل البيئية الاجتماعية والفيزيقية والعوامل المعرفية والنفسية. ويرى ذوو النظرية المعرفية الاجتماعية أن سلوك نمط (أ) يتحدد كما يأتى:-

١- التعرف على مدى تفاعل البيئة والسلوك والجانب المعرفي والعوامل النفسية الاجتماعية في ظهور النمط.

٢- تحديد بعض العمليات التي تتضمن اكتساب سلوك نمط (أ).

٣- فحص العوامل السابقة واللاحقة لسلوك نمط (أ) ، والعوامل المشجعة على تكراره واستمراره (عادل شكري ، ١٩٩١، ص ٤١).

وترى الباحثة أنه بناء على هذه النظرية، فإن ذوى سلوك نمط (أ) دائماً ما يحاولون إنجاز أدائهم وتحسينه حتى يحسنوا صورتهم عن ذاتهم ، وذلك باكتساب الأنماط السلوكية الإيجابية بصفتها أسلوباً تكيفياً.

ب- نظرية التحليل النفسي

تنظر نظرية التحليل النفسي لسلوك نمط " أ " باعتبار أن لديهم قلقاً مرتفعاً وتعد هذه النظرية أعراض الوسواس القهري دفاعاً يستهدف السيطرة على القلق ، وهو ينجح بفضل قدرته على منع دخول مواد مؤلمة (للأنا) من اللاشعور إلى الشعور ، ويفترض أن

أصحاب النمط " أ " يشبعون حياتهم بأنشطة تشبه العمل بحيث لا يكون لـــدى المشـــاعر والافكار غير المرتبطة بذلك العمل أي أمـــل فـــى الوصـــول إلـــى الوعـــي. (لوجـــان رايت،١٩٩٠، ص ١٢٤)

وترى الباحثة أن وصف ذوي نمط " أ " بأنهم مدمنو عمل يمكن تفسيره من خلال هذه النظرية، بأنها مظهر من مظاهر الوسواس القهرى للسيطرة على القلق لديهم.

بينما تنظر النظرية التحليلية النفسية والممثلة لدى روسكى وزملائه Roski & et al., (1978) إلى أن الفرد من ذوى سلوك نمط (أ) على أنه شخص نشأ فى أســـرة يتسم فيها الأب بالسلبية، والأم بالعدوانية ، ومن ثم فهو يلجأ إلى الإنجاز بوصفه نتيجـــة إيجابية لتحقيق الحاجات والإشباع الانفعالي وتأكيد الذات، فهو يبحث عن الوقت المفقـــود، من ثم فهو غالباً مهدد انفعالياً مما يجعله يشعر أنه سوف يتعرض دائماً لفقد الإنجـــاز أو لفقد مكانته الاجتماعية التي وصل إليها بصورة قهرية ، ومن ثم يتولد لديه إحباطات أمـــل إشباع حاجاته الانفعالية فيتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء ، ومن ثم فإن علاج هـــذا النمط – من وجهة نظرية التحليل النفسى التقليدى ممثلاً فى رأى (روسكى) – يتلخـــص فى ضرورة زيادة إدراك الفرد لتاريخه الشخصي ، وأن يتعلم أن لديه القدرة على الإنجاز بالمستوى ذاته دون الشعور بأنه تحت أي ضغط، ودون التعبير عن رغباته بـــالعدوان، وبالطبع قد يرفض الشخص تقبل هذا فتظهر لديه المقاومة ، ويبدأ في إظـــهار اســـتجابته العدوانية مع سرعة النشاط والحركة وشراهة التدخين(عادل شكري، ١٩٩١، ص ٤٢) .

وترى الباحثة أنه لا يمكن تعميم نظرية التحليل النفسي هذه ، إذا إنه لا يمكـــن أن نقول إن شخصاً لديه أب سلبي ، وأم عدوانية يصنف على أنه من ذوى سلوك نمط(أ).

ج- نظرية مفهوم الذات لروجرز

يسلم روجرز لدافع رئيسي واحد يسميه النزعة إلى تحقيق الذات، فيذكر روجـــرز (١٩٦٣)، أن لدى الكائن الحي نزعة أساسية واحدة تكافح ليحقق الكائن الحي الذي يعيـــش لخبرة ذاته، ويحافظ على بقائها ، ويزيد من قيمتها ، وهناك مصدر رئيسي واحد للطاقـــة في الكائن ككل، وليس لجزء منه، ويحتمل أن أفضل تصور له أن نتصوره نزعة نحـــو

الكمال والتحقيق ونحو المحافظة على الكائن الحي وزيادة قيمته. (جـــابر عبـــد الحميـــد، ١٩٨٦، ص ٥٤١)

ويمكن أن نفسر سلوك نمط (أ) اعتماداً على نزعة تحقيق الـــذات ، بأنـــهم فـــي مواجهة مع الصعاب والعقبات للوصول إلى الكمال وتحقيق أهدافه وزيادة قيمته .

د- نظرية المجال لكيرت ليفين

يقول كيرت ليفين صاحب نظرية المجال: "قد يشرع شخص فى القيام بعمل ، وهـو يعلم علم اليقين أن عليه أن يحتمل توتراً متزايداً، لكنه يتوقع فى الوقت نفسه أن النهايـــة الأخيرة ستكون توازناً كاملاً بين القوى ، ولا تعنى حالة التوازن أن النظام يخلـــو مـــن التوتر...والتوازن يعنى إما أن التوتر داخل النظام الكلى متعادل أو أن نظاماً جزئياً يوجد به قدر غير متعادل من التوتر معزول عزلاً محكماً، ومنفصل عن بقية النظم الشـــخصية الداخلية ... وقد تحتوى الشخصية على عدد من مثل هذه النظم المتوترة، والمعزولة عزلاً محكماً مما يجعلها مصدراً مستمراً للتزويد بالطاقة اللازمة لحدوث العمليات النفسية.(جابر عبد الحميد ، ١٩٨٦ ، ص ، ٣٠٠)

أى أنه يتحمل توتراً متزايداً لكى يحقق النجاح، ويتغلب على العقبات، والنجاح هو التوازن، والتوازن لا يعنى خلوه من التوتر، فهو مصدر مستمر للتزود بالنشاط والحيوية. والنشاط هو خاصية لسلوك نمط (أ) أى أنه يتمتع بالنشاط والحيوية لكي يحقـــق النجـــاح ويتغلب على العقبات، والتوتر مستمر لكي يتزود بالطاقة ويتمتع بالنشـــاط وهـــذه هـــي الخصائص التي يتصف بها ذوو سلوك نمط (أ).

هـ النظرية الفيزيولوجية

إن ذوى سلوك نمط (أ) يحاولون تبرير قلقهم وغضبهم عـــن طريـــق التنـــافس والجدية والصلابة، ومن ثم يعرضون أنفسهم لمستويات مرتفعة من الانعصاب (الضغـط النفسي)، ولذا فإنهم ينكرون مشاعر القلق والغضب، فيؤدى ذلك إلى تغييرات فيزيولوجية ليصبح الجهاز العصبي السمبثاوى في حالة نشاط شديد، كلما زاد القلق والغضب والتوتـو

زاد النشاط وزادت الأحمال على الجهازين العصبي والدورى. وقد حاولت البحوث اختبار صحة هذه النظرية، حيث نظر للأفراد المتنافسين على أنهم فى حالة نشاط شديد فاختيرت نتيجة لذلك مجموعتان من ذوى سلوك نمط (أ)، وأخرى من ذوى سلوك نمط (ب) من الذكور، وطلب منهم التعامل مع موقف معين. وأثناء الأداء أعطيت لهم بعض التعليقات فتفاعل مفحوصو سلوك (أ) بطريقة توضح أن الجهاز العصبي السمبثاوى لديهم يعمل بسرعة، وزادت ضربات القلب، وارتفع ضغط الدم، وزاد مستوى الأدرينالين في الدم، على حين لم يسلك ذوو سلوك نمط (ب) على أساس طريقة التفاعل ذاتها. وتوصل أسلير وزملاؤه إلى صحة هذه النظرية أيضاً إلا أنهم يرون أنه يجب أن نكون فى غاية التأني قبل أن نصل إلى تأييد كامل لهذه النظرية، حيث حذر من خطر تداخل عوامل أخرى وتفاعلها معاً، فهل الجهاز العصبى السمبثاوى يصبح نشطاً لأن الأفراد يتعلمون من الموقف، أم هل الموقف هو الذى ينتج عن الجهاز العصبى السمبثاوى نتيجة النشاط الزائد، ولكن عندما نضع السلالة race وضغوط البيئة فى الحسبان، وكذلك التدخين فإن النتيجة قد تكون أكثر تعقيداً. (عادل شكرى ،١٩٩١ ص ، ٤٤)

٩- نظرية يونج التحليلية

تنظر نظرية يونج التحليلية إلى الطاقة باعتبار أن " الشخص الذي يعطى الحقيقة قيمة سوف ينفق قدراً كبيراً من الطاقة فى البحث عنها، والشخص الذي يعطى القوة قيمة كبيرة سوف يكون مدفوعاً بقوة للعمل على بلوغها، وعلى العكس من ذلك، إذا كان لشيء ما قيمة تافهة فإنه لن يرتبط إلا بقدر ضئيل من الطاقة " ، وكذلك ينظر يونج للذات بأنها هي هدف الحياة " الهدف الذي يحاول الناس بلوغه دائماً لكنهم نادراً ما يبلغونه، وهى تحرك سلوك الإنسان وتدفعه نحو البحث عن الكلية ". (ك. هول لندزى ، ١٩٦٩ ، ص ١٢٦).

ويمكن تفسير سلوك نمط (أ) فى ضوء نظرية يونج من خلال الطاقة والذات، فمن خصائص سلوك نمط (أ) الطموح والتنافس مما تخلق لديه نوعاً من التوتر لبلوغ الحاجات، وكلما كانت الحاجة أقوى كانت الطاقة المبذولة أقوى ، وكذلك من خصائص

سلوك نمط (أ) تقدير الذات المرتفع فهو دائماً يبحث عن الكلية والكمال، وهذا ما ترمي إليه الذات فى نظرية يونج ، والتي بواسطتها يمكن تفسير سلوك نمط (أ).

٩- طرق تعديل سلوك ذوى نمط (ا)

وبما أن سلوك الشخصية من النمط (أ) يعد عاملاً خطراً يهدد الفرد ويؤدى به للإصابة بأمراض الشريان التاجى فلابد من استخدام طرق تدريبية وإرشادية لتعديل هذا السلوك، ومن هذه الطرق التى يمكن استخدامها:

أ- العلاج السلوكى المعرفى Cognitive –behavioral therapy

وهو يستند إلى المبادئ العامة التي قدمها (ميشنبوم، ١٩٨٥) فى كيفية مواجهة الضغوط، وهو نظام تدريب على كيفية المواجهة الفعالة ، والذى يؤكد على تفاعل الفرد مع البيئة، والمرحلة الأولى من العلاج السلوكي المعرفي خصصت لتطوير الوعي بأحداث البيئة ، والتى من شأنها استثارة رد فعل ذوى سلوك نمط (أ) وكيفية الإحساس البدني باعتبارهما مؤشرات للمواجهة الفعالة، وفى المرحلة الثانية من العلاج تقدم ردود فعل معرفية بديلة تجاه الأحداث التي عادة ما تستحث السلوك المدمر لنمط (أ). .(Kelly & Stone, 1987, p. 49)

ب - العلاج السلوكى عن طريق الاسترخاء

يحصل ذوو سلوك النمط " أ " من خلال هذا الأسلوب على تغيرات فسيولوجية (جسمية)، ومن أساليب الاسترخاء التنفس العميق واليوغا وإرخاء العضلات ، وحينما يتعود على معرفة متى يكون الجسد مشدودا يصبح بالإمكان استحثاثه على الاستجابة المطلوبة كي يريحه بأقصى سرعة ممكنة فى أثناء التصرفات اليومية المعتادة فيعتادون تفحص علامات الشد بانتظام مثل إطباق الأسنان أو العبوس أو القرع بالأصابع أو بالقدم أو حتى الكتفين ، وما شابه. (باتسي ويستكوت، ٢٠٠٠ ص ص ٢٥٩ - ٢٦١)

ج- التدريب على تدبر القلق Anxiety management training

هو الأسلوب الذى يستخدم مع سلوك نمط (أ) لتقليل تكرار ظهور سلوكيات النمط (أ) ، كردود فعل تجاه القلق، ويعتمد هذا التدريب على التعرف على علامات القلق الشخصى ، وعلى استخدام الاسترخاء العضلى، والتخيل لتقليل التوتر قبل أن يصل إلى حد المشكلة، ويعتبر مهارة للتحكم الذاتى فهو يوفر وسيلة هادفة للتعامل مع القلق، والتعامل مع بواعث الضغوط، وهى التى ولدت القلق فى الأساس.(Kelly & Stone,. 1987, p. 49)

د- التمرينات الرياضية

يعدل سلوك نمط (أ) عن طريق البرامج الرياضية، حيث إن ممارسة نوع من النشاط البدنى بشكل منتظم هو أحد الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات إيجابية فى حياة الفرد، وتمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، ويبين الباحثون فى المجال الفسيولوجي أن المؤشر الصحى الرئيسي بالنسبة للإنسان هو قدرة القلب والأجهزة الحيوية على التحمل، وهذا التحمل يتحقق ويتطور من خلال النشاط الرياضى المنتظم، ولكن ينبغى على الفرد اختيار الأنشطة البعيدة عن تشابك الذات ويقصد به اختيار الانشطة غير التنافسية لتجنب الشعور السلبي أو الإهانة الشخصية (حيث إنه غالبا ما يتصف ذوو سلوك نمط " أ " بالتنافس) ولهذا نجد أن ممارسة أنشطة مثل الجري ، المشي، ركوب الدراجة ، والتزحلق ، لها مردود إيجابى أكثر مقارنة بالرياضات التنافسية التى يعد الفوز فيها أهم من الأداء ، ولكي يكون النشاط البدني مؤثراً وفعالاً ينبغي أن يكون مصدر متعة ويتناسب مع شخصية الفرد المزاجية والجسمية. (على عسكر، ١٩٩٨ ، ص ص ١٧١- ١٧٣)

هـ - توضيح القيم Values – clarification

يركز توضيح القيم على الكيفية التى يمكن من خلالها لسلوك نمط (أ) تلبية الاحتياجات ، والقيم الشخصية، وأولى مراحل توضيح القيم تتضمن تعريف سلوك نمط (أ)

والكيفية التى يظهر بها فى حياتهم. وتعريف سلوك نمط (أ) بأنه تعبير عن محتوى الفـرد من القيم الشخصية كجزء لا يتجزأ من استيفاء احتياجات احترام الذات، والمرحلة الثانيـة من هذا تتضمن المراجعة المنظمة للقيم والمعايير التى يعتنقها ذوو سلوك نمط (أ) تجـاه الأداء، والهدف من هذا العلاج، هو جعل القيم والتقويم الذاتي واضحاً أمام ذوى سـلوك نمط (أ) ، تخصيص الوقت والمجهود الشخصي. (Kelly & Stone,1987,p.49)

تعقـيـب

بعد استعراض الأساليب التدريبية والإرشادية لتعديل ذوي سلوك نمط (أ) تـرى الباحثة ان هذا التنوع مرده بلا شك إلى تباين الخلفيات النظرية للباحثين، ولكن رغم هـذا التباين فإن الهدف واحد، وهو مساعدة ذوي سلوك نمط (أ). وترى الباحثة أن المنـهج التكاملى بين العلاج المعرفى والسلوكى له فعاليته فى تعديل سلوك الأفراد من ذوى نمـط (أ) للشخصية.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- المقدمة
- الدراسات التى تناولت الانبساط ، والعصابية
- تعقيب

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

المقدمـــــة

نعرض فى هذا الفصل لعدد من الدراسات السابقة ، والتى تنتمى إلى موضـــوع هـــذا البحث، وقد تناولت الدراسات السابقة الانبساط و العصابية، وقد روعى أيضاً الترتيب الزمنى لتلك الدراسات.

١- دراسة فيرنهام **Furnham (1984)**

وعنوانها " العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) وكل من الانبساط والاســـتثارة الحسية وتقييم وتصفية المثيرات والمنبهات: دراسة للعلاقة بين المقاييس المختلفة للإثارة".

Extraversion , sensation seeking,stimulus screening and type –A-behaviour pattern: the realationship between various measures of arousal.

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين مقيـــاس الشـــخصية لأيزنـــك ، ومقيـــاس الاستثارة الحسية، ومقياس سلوك نمط (أ) .

وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) من الذكور، (٩٠) من الإناث، وتراوحت أعمـارهم ما بين (١٧-٦٩) سنة ، واستخدم مقياس الشخصية لأيزنك ، ومقياس الاستثارة الحسية لقياس المثيرات بالإضافة لمقياسين لسلوك نمط (أ) (العرضة للإصابة بأمراض الشريان التاجى).

وأوضحت النتائج أنة لم يستدل على اختلافات بيـــن الجنســين بالنســبة للعصابيــة والانبساط رغم أن الذكور حصلوا على درجات أعلى من الإناث علـــى مقيـــاس الاســـتثارة الحسية.

٢- دراسة سميث، وآخرين **smith & et al. (1984)**

" وعنوانها العلاقة بين الغضب والعصابية وسلوك الشخصية من نمط (أ) وخـــبرة الإصابـــة بالذبحة الصدرية" .

Anger, neuroticism, type A- Behaviour and the experience of angina.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين متغيرات الشخصية والإصابة بالذبحة الصدريـــة، وأثر ذلك على الأداء لدى عينة من مرضى القلب.

وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) من مرضى القلب ، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٩-٧٠) سنة واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط ، نموذج (ج) ، ومقياس الشخصية لأيزنك ومقياس العصابية ، ومقياس الغضب.

وأوضحت النتائج أنه ارتبط تكرار الإحساس بآلام الذبحة الصدرية بشكل ملحوظ مع الغضب، وقد ارتبطت نوبات الذبحة الصدرية مع القيام بأداء الأنشطة وسلوك نمط (أ) (العرضة للشريان التاجى)، والغضب العصابية، ومع ذلك فإن العصابية وحدها هى التى ارتبطت بالميل لتجنب الأنشطة بسبب احتمال مداهمة الذبحة الصدرية، وقد جرى مناقشة النتائج من حيث دور العوامل النفسية فى ظهور، الذبحة الصدرية .

٣- دراسة سميث (1984) Smith

وعنوانها " العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) والغضب والعصابية والصدق التمييزى للأفراد لدى عينة المرضى "

type-A- Behaviour ,anger and neuroticism: the discriminant validity of self –reports in a patient sample.

هدفت الدراسة إلى دراسة علاقة سلوك نمط (أ) بالغضب والعصابية فى مقياس مسح جينكنز ومقياس فرامنجهام لنمط (أ) ومقياس الغضب ومقياس العصابية لأيزنك لأفراد أجريت لهم عملية قسطرة ولم يعرفوا بعد نتيجة القسطرة.

وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) من المرضى تراوحت أعمارهم ما بين (٢٩-٧٠) سنة.

واوضحت النتائج صلاحية القياسات المستندة الى التقارير الذاتية لذوي نمط (أ) بحيث يمكن استخدامها فى الدراسات للوقوف على الإصابة الإكلينيكية بأمراض القلب. وقد اتضح وجود صلاحية مجمعة ومتميزة لمقياس المسح النشاطى لجينكنز ، ومقياس فرامنجهام، بينما ارتبطت درجات مسح جينكنز للنشاط مع مقياس الغضب وارتبطت درجات مقياس فرامنجهام مع الغضب و العصابية .

٤- دراسة بيرنى، وروزنمان Byrne & Rosenman (1986)

وعنوانها " العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) وخبرة المعاناة الوجدانية. "

Type Abehavior and the experience of affective discmfort.

هدفت الدراسة إلى بحث سلوك نمط (أ) (الذى يعرض صاحبة للشريان التاجى). وتكونت عينة الدراسة من العاملين الذكور بالحكومة، وتراوحت أعمارهم بين(٤٠-٤٩) سنة. واستخدم مسح جينكنز للنشاط ، ومقياس هوبكنز للأعراض الجسمية، ومقياس القلق.

وأوضحت النتائج أن سلوك نمط (أ) ارتبط مع كل من العصابية ، والقلق.

٥- دراسة عمارة ، وآخرين Emara & et al. (1986)

وعنوانها " سلوك شخصية نمط (أ) لدى المرضى العرب ذوى الإصابات المرضية فى عضلات القلب "

Type –A- Behaviour in arab patients with myocardial in farction

هدفت الدراسة إلى مقارنة مرضى كويتيين ، ومرضى غير كويتيين مصابين بتـــهتك عضلات القلب ، مع عدد مماثل من المرضى بأمراض أخرى غير التهتك بعضلات القـــلب، وذلك لقياس سلوك نمط (أ) (العرضه للشريان التاجي) و العصابية .

و تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من المرضى الكويتيين و (٤٠) من المرضى غير الكويتيين المصابين بتهتك عضلات القلب ، (٢٠) من المرضى الكويتين مصابين بـــأمراض غير تهتك عضلات القلب ، وكذلك (٤٠) من المرضى غير الكويتيين ، وتراوحت أعمـــارهم ما بين (٢٦-٨٤) سنة ،و استخدم مقياس سلوك نمط (أ) ، والعصابيـــة (مقيـــاس الشـــخصية لأيزنك) .

وأوضحت النتائج إنه لم تظهر اختلافات ملحوظة بين مجموعـــة مرضـــى التـــهتك بعضلات القلب ، وبين المرضى الآخرين، وقد لوحظ اختلافات فى سلوك نمط (أ) فيما يتعلـق بالجنسية ، ووجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين سلوك نمط (أ) والعصابيـــة، وقـــد تـــم

مناقشة سلوك نمط (أ) علي ضوء الاختلافات الثقافية الاجتماعية ، وتم طرح اقتراح بأن سلوك نمط (أ) قد يكون مرتبطاً بخصائص ثقافية معينة.

٦- دراسة ليورينت Liorente (1986)

وعنوانها " العلاقة بين العصابية، والانبساط، وسلوك الشخصية من نمط (أ) "

Neuroticism, extraversion and the type A behaviour pattern.

هدفت الدراسة إلى مقارنة سلوك نمطى(أ،ب) فى العصابية والانبساط.

وتكونت عينة الدراسة من (٩٥٦) من الذكور، (٦٤٧) من الإناث من طلبة الكليات الاسبانية، واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط، ومقياس الشخصية لأيزنك .

واوضحت النتائج أن الأشخاص ذوي نمط (أ) العرضة للإصابة بالشريان التاجى كان لديهم مستويات عالية من العصابية والانبساط عن الأشخاص ذوي نمط (ب) (غير المعرضين للشريان التاجى)، وأظهرت الإناث ميلاً أكبر لإظهار مشاعرهن ، وهو متوقف على العصابية، بينما أظهر الرجال ميلاً أكبر لاعتناق سلوكيات الدخول فى منافسات حادة والسعى للإنجاز المهنى ، وهو ما يتفق مع مكونات سلوك نمط (أ) .

٧- بيرناردوا، وآخرين Bernardo & et al. (1987)

وعنوانها " هَلْ تتزايد مخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجى والمتغيرات النفسية لدى الأفراد من ذوى شخصية نمط (أ)؟ "

coronary heart disease and psychological variables : is type –A- enough to increase the risk ?

هدفت الدراسة إلى بحث ما إذا كانت المتغيرات النفسية (مثل العدوانية، والشراسة، و العصابية) مرتبطة بخطر الإصابة بأمراض الشريان التاجى.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٢) شخصاً.

أوضحت النتائج أنها تدعم الفرضية الذاهبة إلى أن حالات الإصابة بأمراض الشـريان التاجى كانت أكثر احتمالاً عند أشخاص نمط (أ) ذوي العصابية، والطابع الشرس بشكل يفوق الأشخاص الذين يظهرون سلوك نمط (أ) وحده.

٨- دراسة ماى ، وكلينى (1987) May & kline

وعنوانها " العلاقة بين الانبساط، والعصابية، الوساوس، وسلوك الشخصية من نمط (أ) "

Extraversion, neuroticism, obsessionality and the type –A-Behaviour pattern.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الانبساط والعصابية والوساوس وسلوك نمط (أ).

وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) من الذكور بالقوات المسلحة تراوحت أعمارهم مـا بين (١٨-٢٥) سنة، واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط ومقيـاس الشـخصية لأيزنـك، ومقياس الوساوس.

وأوضحت نتائج التحليل العاملى للإجابات عن وجود بناء رباعى العوامل، وهو : نفاذ الصبر، والقيادة الشرسة ، وحب المنافسة ، والسرعة، والاندفاعية. وقد ارتبطـت العصابيـة إيجابياً مع نفاذ الصبر، والقيادة الشرسة، حب المنافسة، والسرعة. وقد ارتبط نفـاذ الصـبر والسرعة ، والاندفاع إيجابياً مع الوساوس. وقد ظهر أن الوساوس هو قياس الشخصية الوحيد الذى ارتبط بشكل واضح مع الدرجة الكلية لسلوك نمط (أ) .

٩- دراسة لوبيل (1988) Lobel

وعنوانها " المتلازمات الشخصية للنمط (أ) المعرضة للإصابة بـأمراض الشـريان التاجى"

Personality correlates of type A coronary –prone Behaviour

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين سلوك نمط (أ) المعـرض صاحبـة للإصابـة بأمراض الشريان التاجي، وبين الإدراك الذاتي ، والحاجة للقبول من الآخرين ، والانبسـاط ، والعصابية ، والقلق .

وتكونت عينة الدارسة من (٨٨) من طلبة الجامعة، واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط ، ومقياس الإدراك الذاتى، ومقياس القبول الاجتماعى لمارلووكراون ومقياس القلق، ومقياس الشخصية لأيزنك .

أوضحت النتائج أن ذوي سلوك نمط (أ) حصلوا على درجات منخفضة فى الإدراك الذاتى ماعدا البعد البدنى، بينما حصل الأشخاص ذوي نمط (ب) على درجات مرتفعة فى الحاجة للقبول. إضافة لذلك فإن ذوي سلوك نمط (أ) حصلوا على درجات مرتفعة فى الانبساط، والعصابية .

١٠- دراسة ليورنت ، وتوروبيا Liorente & Torrubia (1988)

وعنوانها " العلاقة بين سلوك شخصية نمط (أ) ومتغيرات الشخصية : تأثير الاندفاعية والقلق وعلاقتهم بالانبساط والعصابية "

Type –A- behaviour pattern and personality variables: the contribution of impulsivity and anxiety as compared to extraversion and neuroticism.

هدفت الدارسة إلى دراسة العلاقة بين مكونات سلوك نمط (أ) الاندفاعية ، والقلق، ومقارنة الاندفاعية والقلق مع الانبساط والعصابية.

وتكونت عينة الدراسة من (١٨٢) من طلبة الجامعة، واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط، ومقياس الاندفاع والقلق ومقياس الانبساط، و العصابية.

وأوضحت النتائج أن الاندفاعية، والانبساط ارتبطا بدرجة متساوية مع سلوك نمط (أ) بينما لم يرتبط القلق، ولا العصابية مع هذا النمط بعلاقة واضحة ، وارتبط القلق والاندفاعية مع سلوك نمط (أ) بدرجة أكبر من الانبساط والعصابية مع هذا النمط.

١١- دراسة سيجمان Siegman (1988)

وعنوانها " ما وراء النمط (أ) : معنى العدوانية والعصابية وأسلوب الحديث لدى مرضى الشريان التاجى"

Type –A- and beyond: the meaning of hostility, neuroticism and speech style for coronary heart disease.

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين (العدوانية، والسلوك الشفهي الصـــادر بـــالفم كطريقة الحديث لذوي نمط (أ) العرضة للإصابة بأمراض الشريان التـــاجي مـــع احتمـــال الإصابة بأمراض الشريان التاجي.

وأوضحت النتائج أن شدة الإصابة بأمراض الشريان التاجى ترتبط بعلاقة جوهريـــة موجبة مع العدوانية العلنية (التى يعبر عنها صاحبها علانية)، وعلاقة جوهرية ســـالبة مـــع العدوانية المستترة (الكبت العصابى) ، أما السلوك الشفهى ، و الذى يتسم بـــالحديث بصـــوت عالى ، ووجود تقطعات ، ووقفات متكررة فى الحديث – فهو يرتبط أيضاً بالإصابة بأمراض الشريان التاجى.

١٢- دراسة كارمودى ، وآخرون Carmody & et al. (1989)

وعنوانها "العداونية كعامل خطر على الصحة وعلاقتـــها بالعصابيـــة وســـلوك شخصية نمط (أ) ومركز الانتباه وأسلوب التفاعل البينشخصى مع الآخرين "

Hostility as health risk factor:Relationships with neuroticism, type A Behaviour ,attentional focus,and interpersonal style.

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة العدوانية بالعصابيـــة وســـلوك نمـــط (أ) والتركـــيز والتفاعل مع الآخرين.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) من الأشخاص الأصحاء نفسياً والمتعافين بدنياً مـــن الذكور متوسط أعمارهم (٢٠-٤٣) سنة واستخدم مقياس كوك ومودللى (١٩٥٤)، ومقيـــاس العصابية وسلوك نمط (أ) ومقياس الانتباه ومقياس التفاعل مع الآخرين.

وأوضحت النتائج وجود علاقة واضحة بين العدوانية والعصابيـــة ، والمبالغـــة فـــى الاهتمام والمعاداة للتداخل مع الآخرين ، وتقدم هذه النتائج مزيداً من الدعم للعلاقة بين مكـــون العدوانية وبين العصابية باعتبارها أبعاداً محتملة للشخصية المعرضة للإصابة بأمراض القلب.

١٣- دراسة فيرنهام Furnham (1989)

وعنوانها " المتلازمات الشخصية للمراقبة الذاتية: العلاقة بين الانبساط والعصابية وسلوك شخصية نمط (أ) ومفهوم شنيدر للمراقبة الذاتية "

Personality correlates of self –monitoring: the relationship between extraversion, neuroticism, type –A-Behaviour and Snyders self–monitoring construct.

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة الارتباط البينشخصية ومراقبة الذات.

وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٤) شخصاً من البالغين، واستخدم مقياس ايزنك للشخصية ومقياس جينكنز ومقياس شنيدر لمراقبة الذات .

وأوضحت النتائج أن الانبساط ، والعصابية هما أكثر المؤشرات قوة على حدوث مراقبة الذات ووجود علاقة وثيقة بين نمط (أ) ، وبين القيام بمراقبة الذات .

١٤- دراسة ليشتينستين، وآخرون Lichtenstein & et al. (1989)

وعنوانها " سلوك الشخصية من نمط (أ) وما يرتبط به من سمات الشخصية والتقارير الذاتية لدى المصابين بأمراض الشريان التاجى "

Type –A-Behaviour pattern,related personality traits and self-reported coronary heart disease.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الانبساط، و العصابية والعدوانية، وكبح مشاعر العداء (وهو مقياس لنقص التعبير عن الذات ، والآراء الداخلية)، وكذلك العلاقة بين سمات الشخصية ، وبين الإصابة بأمراض الشريان التاجى.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٠١٥) من البالغين المسنين، واستخدم مقياس النمط (أ) لفرامنجهام، لقياس الضغوط ، والقيادة الشرسة ، والطموح ومقياس جينكنز.

وأوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين الضغوط والعصابية والعدوانية والإصابة بأمراض القلب.

١٥- دراسة كرامير Cramer (1991)

وعنوانها " العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) والانبساط والعصابية والألم النفسى"

Type –A- behaviour pattern,extraversion,neuroticism and psychological distress.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين سلوك نمط (أ) و الألم النفسى والأعراض الجسمية.

وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٦٥) امرأة، و(٢٥٢٠) رجلاً واستخدم مقياس الصحة العامة ومقياس أيزنك للشخصية ومقياس الأعراض الجسمية.

وأوضحت النتائج بالنسبة لكل من عينتى الرجال والنساء وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين الألم النفسى، والعصابية ، والانبساط ومقياس الكذب ، وسلوك نمط (أ) والأعراض الجسمية، وكذلك أظهر نمط (أ) ارتباطاً جوهريا موجباً مع الإصابة بأمراض الشريان التاجي لدى الرجال.

١٦- دراسة ديرى ، وآخرون Deary & et al. (1991)

وعنوانها " العلاقة بين الشخصية وسلوك شخصية نمط (أ) وتزايد مستوى التوتر والإصابة بأمراض القلب فى نطاق الأسرة على الرغم من قلة الشكوى من الأعراض المرضية الجسمية"

Reporting of minor physical symptoms and family incidence of hypertension and heart disease: Relationships with personality and type –A-Behaviour

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين العصابية ، والانبساط ، وسلوك نمط (أ) والتوتر الزائد ، وأمراض الشريان التاجي فى محيط الأسرة .

وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) من الذكور، و(٤٦) من الإناث فى عامهم الأول من الدراسة بكلية الطب، وتراوحت أعمارهم بين (١٧-٢٠) سنة .

وأوضحت النتائج أنه ارتبطت درجة العصابية ، وليست الانبساط مع سلوك نمط (أ) وأوضحت معاملات الارتباط، والتحليل العاملي وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة مع العصابية وعلاقة ارتباط سالبة مع الانبساط لدى النساء وظهور أعراض جسمية بسيطة

وحديثة. وحصل الأشخاص الذين لديهم تاريخ أسرى يتصف بالتوتر الزائد على درجات عالية فى العصابية.

١٧- دراسة عبد الخالق ، وآخرون(Abdel-khalek & et al. (1992

وعنوانها " سلوك نمط (أ) ، وعلاقته بأبعاد الشخصية دراسة عاملية "

Type –A-Behaviour and its relationship with personality dimensions: A factorial study.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين سلوك نمط (أ) ، والانبساط ، والذهانية والعصابية ، والكذب .

وتكونت عينة الدارسة من (٥٦) من الذكور، (٥٨) من الإناث باستخدام مقياس مسح جينكنز للنشاط.

وأوضحت النتائج أنه بالنسبة للإناث فإن مسح جينكنز للنشاط ارتبط إيجابياً مع الانبساط، والعصابية، بينما ارتبطت سلبياً مع الكذب، والذهانية، أما بالنسبة للذكور فإن الانبساط ارتبط سلباً مع العصابية. والذهانية ارتبطت سلباً مع الكذب، وذلك فى الجنسين وتم استخدام تحليل المكون الرئيسى، ومعدل تكرار المتغير، وتحديد ثلاثة عوامل خاصة بالتغيير فى عينة الذكور ، وهى:-

العامل الأول، وقيمته ٣١,٢% الخاص بالعلاقة بين العصابية والانبساط. والعامل الثانى وقيمته ٢٤,٦ % فى العلاقة بين سلوك نمط (أ) ، والانبساط، والعامل الثالث، و قيمته ٢١,٦ والخاص بالجاذبية الاجتماعية ، و الذهانية. وكشفت التحليلات لعينة الإناث عن وجود عاملين: العامل الأول، وقيمته ٣٧,٦% والخاص بعلاقة الجاذبية ، والشذوذ فى الطباع والعامل الثانى، والخاص بعلاقة سلوك نمط (أ) ، والانبساط .

١٨- دراسة برو ، وآخرين (Bru & et al. (1993

وعنوانها " العصابية ، والانبساط ، والقلق، وسلوك شخصية نمط (أ) باعتبارها عوامل وسيطة للإصابة بآلام الرقبة والكتف وفقرات الظهر الدنيا لدى السيدات العاملات بالمستشفيات"

Neuroticism Extraversion, anxiety and type –A- behaviour as mediators of neck shoulder and lower back pain in female hospital staff.

هدفت الدراسة إلى دراسة مدى الإرتباط بين سمات الشخصية، وبين ألم العمود الفقرى بدءاً من منطقة الرقبة، والأكتاف، ومنطقة الظهر الدنيا.

وتكونت عينة الدراسة (٥٨٦) من النساء العاملات بالمستشفيات، واستخدم مقياس أيزنك للشخصية ومقياس العصابية، والإنبساط ، ومقياس القلق ، ومقياس النشاط المعدل لجينكنز لقياس الإنجاز، وسرعة التهيج، والغضب، ونفاذ الصبر.

وأوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين العصابية والقلق والرغبة فى الإنجاز، ونفاذ الصبر، وسرعة التهيج، والغضب عند الأشخاص ذوى نمط (أ) وقد تفاعلت العصابية ، وحالة القلق ، و سلوك نمط (أ) فى الشكوى من الألم فى منطقة الظهر الدنيا، ولكن التأثير المتفاعل للسمات الشخصية تؤثر علية خصائص متطلبات العمل الوظيفي.

١٩- دراسة والش ، وآخرين (1994) **walsh & et al.**

وعنوانها " العلاقة بين النمط (أ) والعصابية والأداء الوظيفى الفسيولوجى (طبقاً للقياسات الواقعية والإقرار الذاتى لأفراد العينة)

Type A, neuroticism , and physiological Functioning (actual and reported)

هدفت الدراسة إلى قياس الأداء الفسيولوجى (الجسمي) الواقعي من خلال تعريضهم لظروف الاختبارات ، ومؤثرات صوتية وهمية لإثارة عصبيتهم.

وتكونت عينة الدراسة من (٣٩) شخصاً من أصحاب الياقات البيضاء (المناصب الإدارية الرفيعة) ، واستخدم مقياس الشخصية لأيزنك وتم قياس التغيرات الفسيولوجية من خلال التغييرات التي تحدث فى معدل ضربات القلب ، ومعدل التنفس ، و مقاومة الجلد ودرجة الحرارة ، ومقياس بورنتر، ومقياس تجاه التحكم.

وأوضحت النتائج إن هناك علاقة ارتباط بسيطة بين التغيرات الفعلية (الواقعية) والأداء الفسيولوجى، لسلوك نمط (ا)، والعصابية فى التغيرات الفسيولوجية الواقعية في معدل ضربات القلب ، ومعدل التنفس، والعرق، والضغط النفسي ولفت الانتباه الاصطناعي أثر أكبر

علي الأشخاص ذوي العصابية المنخفضة عن ذوي العصابية العالية، و في الضغط النفسي والعرق ، وضربات القلب ، ومعدل التنفس .

٢٠- دراسة بيرتولوتي، وآخرين (1995) Bertolotti & at al.

وعنوانها " التأثير التفاعلي للتفاعلية النفس جسمية (السيكوفسيولوجية) والاكتئاب والعصابية وسلوك نمط الشخصية (أ)"

Psychophysiological reactivity, depression ,neuroticism and type –A- Behaviour :An interactive effect?

هدفت الدراسة الى بحث ما إن كان القلق ، و العصابية ، والاكتئاب تتفاعل مع سلوك نمط (أ) للتأثير على ردود الفعل العضوية ، والنفسية .

و تكونت عينة الدراسة من (٧٠) من الذكور الإيطاليين الأصحاء الذين تطوعوا للمشاركة في الدراسة ، وتتراوح أعمارهم من (٣٥-٥٩) سنه ، وجميعهم من العاملين أصحاب الياقات الزرقاء ، وقد تأكد من الحالة الصحية للقلب بمراجعة التاريخ الطبي، والأسرى ، وإجراء الكشف الطبي ، ومن خلال المقابلة الشخصية تم تصنيفهم لنمط (أ)، وغير نمط (أ) ، ثم بعد ذلك تم تقييم رد فعلهم من ناحية القلق و العصابية والاكتئاب ، ومعدل ضربات القلب .

وأوضحت النتائج وجود درجات عالية جدا في العصابية لذوي سلوك نمط (أ) ، بينما انخفضت هذة الدرجات مع غير ذوى نمط (أ) ، وحصل ذوو نمط (أ) على درجات منخفضة بالمقارنة مع غير ذوي نمط (أ) في الاكتئاب ، وكانت ردود فعل عضلة القلب عندهم أعلى.

٢١- دراسة سيبيليا، وآخرين (1995) Sibilia & et al.

وعنوانها " تحديد البروفيل النفسى الخاص بسلوك شخصية نمط (أ) "

Identifying a psychological profile of type –A-Behaviour pattern.

هدفت الدراسة الى بحث علاقة الأبعاد المتعلقة بالشخصية مثل الانبساط ، والعصابية مع سلوك نمط (أ) ، وفحص المعتقدات الخاطئة بسلوك نمط (أ) .

وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٢) من الرجال ، واستخدم مقياس التقويم لبورتنر ، ومقياس الشخصية لمودسيلي و مقياس المواقف الخاطئة .

وأوضحت النتائج فى درجـــات مقيـــاس التقويـــم لبورتـــنر عـــن علاقـــة ارتبـــاط مباشرة مع مقياس المواقف الخاطئـــة، وهـــو ارتبـــاط جوهـــرى موجـــب مـــع العصابيـــة و ارتباط سالب مع الإنبساط. وقد ارتبط عامل الدعـــم، والاعتمـــاد فـــي مقيـــاس المواقـــف الخاطئة إيجابيا مع سلوك نمط(أ)، وتقدم هـــذه النتـــائج دعمـــاً جزئيـــا للنمـــوذج الســـلوكي المعرفى في تفسير سلوك نمـــط (أ) .

٢٢- دراسة الناصر AL-Naser (1996)

وعنوانها " نمط الشخصية (أ) ، وعلاقته بالعصابية ، والانبساط "

type –A- Behaviour and its relation to neuroticism and extraversion.

هدفت الدراسة إلى تقييم سلوك نمط (أ) لدى طلبة الجامعة الكويتيين.

وتكونت عينة الدارسة من (٢٨٣) طالباً وطالبة (١٢٥) ذكور، (١٥٨) إنـــاث، مـــن الفئات المتوسطة، والعالية بالمجتمع الكويتى، وأستخدم مقياس سلوك نمط (أ) ليانج وباربورك (١٩٨٢)، مقياس العصابية النسخة العربية لعبد الخالق، أيزنك (١٩٨٣)، ومقياس الانبســـاط النسخة العربية لأيزنك .

وأوضحت النتائج أن تحليل البيانات أظهر أن المجموعتين كانتا مختلفتين فى بضعـــة سمات، وقد سجلت الإناث المشاركات درجات أعلى على مقياس العصابية بالنسبة للرجال .

٢٣- دراسة سانافيو، وآخرين Sanavio & et al. (1996)

وعنوانها " العلاقة بين العصابية، وسلوك شخصية نمط (أ) لدى العمال الإيطاليين الأصحاء"

Neuroticism and Type ABehaviour pattern in healthy Italian bluecollar workers.

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في البروفيل النفسي لذوي سلوك نمـــط (أ) وغير ذوي نمط (أ) من الذكور المتمتعين بصحة جيدة ، في أوساط العمـــال ذوي الياقـــات الزرقاء بإيطاليا .

وتكونت عينة الدراسة من (٧٣) شخصا من الذكور ذوي سلوك نمط (أ) ، وغـــير ذوي نمط (أ) المتمتعين بصحة جيدة ، ومـــن العمـــال ذوي الياقـــات الزرقـــاء بإيطاليـــا

وتراوحت أعمارهم ما بين (٣٥-٥٩) سنة ، واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط، والمقابلة الشخصية.

وأوضحت النتائج انه في أعقاب المقابلة الشخصية سابقة الإعداد تم تصنيف كل شخص على إنه أما نمط أ١ أو أ٢ أو س أو ب و قد شكل أشخاص نمط س ، ب المجموعة التي سميت أشخاص غير النمط أ ، وقد أظهر أشخاص نمط أ١ درجات عالية من الاصابة بالعصابية عما كانت عليه الحال بالنسبة لأشخاص النمط أ٢ ، وغير النمط أ ، إلا أنه لم تكن هناك إختلافات ملموسة في القياسات الخاصة بالانبساط ، والقلق ، والاكتئاب أو الوسواس القهري.

أما على مقياس المسح النشاطي لجينكنز فان مقياس السرعة ، ونفاذ الصبر ساعد على التمييز بين أشخاص الثلاث مجموعات حيث أحرز أشخاص النمط (أ) أعلى الدرجات وظهر من خلال مقياس مسح جينكنز للنشاط وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين السرعة ونفاد الصبر و القلق و العصابية.

التعليق على الدراسات السابقة التي تناولت العصابية والانبساط

بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت كل من العصابية ، والانبساط لذوي نمط (أ) ، سنتناول التعليق عليها من خلال عدة نقاط، وهي:-

أولا : الأهداف

تنوعت الأهداف التى تناولتها الدراسات السابقة للعصابية ، والإنبساط ، فقد كان الهدف الرئيسي لبعض هذه الدراسات بحث الفروق الفردية لردود الفعل بين نمطي (أ ، ب) ، وسهولة التعرض للضغط النفسي كدراسة سانافيو وآخرين (١٩٩٦) .

بينما كان الهدف لدراسات أخرى بحث ردود الفعل الجسمية النفسية كدراسة بيوتولوتى، وآخرين (١٩٩٥) ودراسة والش، وآخرين (١٩٩٤)، ودراسة بريو، وآخرين (١٩٩٣)، ودراسة كرامير (١٩٩١) .

وكان الهدف لدراسات أخرى دراسة العدوانيـــة وعلاقتـــها بالانبســـاط ، والانطـــواء وسلوك نمط (أ) كدراسة كارمودى، وآخرين (١٩٨٩) ، ودراســـة ليشتينســـتين ، وآخريـــن (١٩٨٩) ودراسة سيجمان (١٩٨٨) ، و دراسة بيرناردو، وآخرين (١٩٨٧).

وكذلك كان الهدف لدراسات سابقة دراسة متغيرات الشخصية و الانبساط والانطـــواء وسلوك نمط (أ) كدراسة لوبيل (١٩٨٨) ، ودراسة ليورينت، وتوروبيا (١٩٨٨) ، ودراسة ماي، وكلينى (١٩٨٧) ، ودراسة ليورينت (١٩٨٦)، ودراسة ســـميث، وآخريـــن (١٩٨٤) ودارسة فيرنهام (١٩٨٤) وغيرها من الدارسات....الخ.

ثانياً : العينات:-

١- من حيث جنس العينات

أحتوت معظم الدراسات السابقة على أفراد من الجنسين ، ولكن بعض هذه الدراســـات قارنت في النتائج بين الجنسين ، وبعضها الآخر لم تقارن بينهما ، و مـــن الدراســـات التـــى قارنت بين الجنسين فى النتائج دراسة الناصر (١٩٩٦) ودراســـة عبـــد الخـــالق، وآخريـــن (١٩٩٢) ، ودراسة ديرى، وآخريـــــن (١٩٩١) ودراســـة كرامـــيرد (١٩٩١) ، ليوريــنـــت (١٩٨٦)، بينما اقتصرت بعض الدراسات على الذكور فقط كدراسة ســـــانا فيـــو، وآخريـــن (١٩٩٦)، ودراسة بيرتولوتى وآخرين، (١٩٩٥) ودراسة سليبا ليسيو، وآخريـــن (١٩٩٥) ودراسة كارمودى ، وآخرين (١٩٨٩) ودراسة ماى، وكلينـــى (١٩٨٧)، ودراســـة بـــيرنى ورزنمان (١٩٨٦). واقتصرت دراسة واحدة فقط على النساء ، وهـــى دراســـة بريوأدفـــن وآخرين (١٩٩٣).

ب- من حيث عمر العينات:-

اختلفت عينات الدراسات السابقة من حيث العمر حيث أخذت بعض الدارسات السابقة أفراد عينتها من طلبة الجامعة وبعضها من البالغين ، وبعضها من العمال حيث تراوحت أقل أعمار للعينة ما بين (١٧-٢٠) سنة وأكبر الأعمار كانت ما بين (٢٠-٨٤) سنة.

ج- من حيث حجم العينات:-

تباينت أحجام العينات فى الدراسات السابقة تبعا لطبيعة البحث، والمنهج المستخدم فنجد أن أكبر حجم للعينة فى الدراسات السابقة (٥٥٨٥) فرد، وأقل عينة (٣٩) شخصاً.

ثالثاً : النتائج:-

اتفقت نتائج بعض الدراسات السابقة بصورة عامة على وجود علاقة إرتباط واضحة بين سلوك نمط (أ) ،و العصابية كدراسة ودراسة بيرتولوتى، وآخرين (١٩٩٥)، ودراسة بريو، وآخرين (١٩٩٣) ، ودراسة بيرنى ، وروزنمان (١٩٨٦) ودراسة عمارة ، وآخرين (١٩٨٦).

وأظهرت نتائج بعض الدراسات على إن درجات العصابية للإناث أعلى من الذكور كدراسة ديرى، وآخرين (١٩٩١) ، ودراسة الناصر (١٩٩١) ، ودراسة ليورينت (١٩٨٦).

وأظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة ارتباط سلوك نمط (أ) بنوبات الذبحة الصدرية وأمراض الشريان التاجى كدراسة والش، وآخرين (١٩٩٤) ، ودراسة كارمودي، وآخرين (١٩٨٩) ودراسة سيجمان (١٩٨٨)، ودراسة بيرناردوا، وآخرين (١٩٨٧) ، ودراسة سميث (١٩٨٤) ودراسة سميث، وآخرين (١٩٨٤).

وأظهرت بعض الدراسات السابقة ارتباط الانبساط والعصابية بسلوك نمط (أ) كدراسة سيبيليا ، وآخرين (١٩٩٥) ، ودراسةعبد الخالق، وآخرين (١٩٩٢) ، ودراسة

ديرى، وآخرين (١٩٩١) ، ودراسة كرامير (١٩٩١) ، ودراسة فيرنهام (١٩٨٩) ودراسة لوبيل (١٩٨٨) ، ودراسة ليورينت وتوروبيا (١٩٨٨) ودراسة فيرنهام (١٩٨٤).

تعقيب عام:

بعد استعراض الدراسات السابقة نجد أن قليلاً من الدراسات التى قارنت فى النتائج بين الذكور والإناث فنجد أن بعض الدراسات كانت مقتصرة فقط على الذكور، وبعضها مقتصر فقط على النساء.

وجميع الدراسات نتائجها متفقة وتوصلت إلى ارتباط سلوك نمط (أ) بكل من العصابية، والانبساط، وأن هذه العوامل السلوكية منذرة بالخطر، والتى تفرض على الفرد ظروفاً اجتماعية وعصابية مرتفعة من شأنها أن تزيد من احتمال الإصابة بأمراض الشريان التاجى والاضطرابات الجسمية.

وترى الباحثة أن تحديد موقع هذه الدراسة بين الدراسات التى سبقتها يندرج تحت الدراسات التى تناولت سلوك شخصية نمط (أ) وعلاقته ببعدي الانبساط والعصابية، والتى اهتمت بالكشف عن هذه العلاقة، وتطمح مستقبلاً لأن تكون نتائجها مدخلاً لتعديل سلوك شخصية نمط (أ).

وتتميز عن الدراسات السابقة بأنها أكثر تحديداً فيما يتعلق بالتفاعل ما بين النوع ونمط سلوك الشخصية فى مكونات بعدي الانبساط والعصابية.

وقد استطاعت الباحثة من خلال إطلاعها على تلك الدراسات أن تحدد متغيرات دراستها، وأن تبنى فروضها، كذلك ساعدتها تلك الدراسات فى تحديد المنهج المناسب لدراستها إضافة إلى استناد الباحثة إلى نتائج تلك الدراسات فى مناقشتها لنتائج الدراسة الحالية.

الفروض :

فى ضوء الأطر النظرية وما ورد من دراسات سابقة فى مجال سلوك نمط "أ" تحددت فروض الدراسة على النحو التالى:

١- توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" فى مكونات بعد الانبساط.

٢- توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" فى مكونات بعد العصابية.

٣- تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمـــط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية " أ ".

٤- تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمـــط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ".

الفصل الرابع

المنهج و الإجراءات

المقدمة

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً : إجراءات الدراسة

١-عينة الدراسة

٢-أدوات الدراسة

ثالثا : طريقة التطبيق

رابعاً : الطرق الإحصائية المستخدمة

الفصل الرابع

المنهج والإجراءات

المقدمـــة

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة سلوك الشخصية من نمـــط (أ) وعلاقتـــه ببعــض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات ، واستخدمت الباحثة عددا مــن الاختبارات للتحقق من صحة الفروض وهذه الاختبارات هي:

١- مسح جنكنز للنشاط J A S ترجمة : أحمد عبد الخالق

٢- مقياس أيزنك للشخصية الانبساط / الانطواء

تأليف أيزنك وولسون إعداد علاء الدين كفافى ، ومايسة النيال (١٩٩٦)

٣- مقياس أيزنك للشخصية العصابية / الاتزان الانفعالى

تأليف أيزنك وولسون ، ترجمه جابر عبد الحميد جابر ، علاء الديــن كفـــافى، وتقنين علاء الدين كفافى ، مايسه النيال (١٩٩٥)

٤- استمارة بيانات أولية، من إعداد الباحثة ، وذلك لتحقيق التجانس بيـــن مجموعتـــي الدراسة .

وستتناول الباحثة في هذا الفصل بشيء من التفصيل وصفا لعينة الدراســـة ، وعرضـــا للأدوات المستخدمة ، واستعراضاً للإجراءات التي قامت بها الباحثة ، وأخيرا وصفـــا للمنـــهج وللأسلوب الإحصائي المستخدم ٠

أولاً: منهج الدراسة

تتبع هذه الدراسة خطوات المنهج الوصفى فى البحث والذى يحاول وصــــف الظـــاهرة الموجودة ، ودراسة العلاقة بين المتغيرات المختلفة ، ويسير هذا المنهج وفق خطـــوات علميـــة محددة تبدأ بتحديد المشكلة المراد بحثها ، وتنتهى بالوصول الى النتائج وتفسيرها ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات المختلفة.

ثانياً: إجراءات الدراسة:

١- عينه الدراسة

اختيرت عينة الطلبة والطالبات من كليات الإدارة والاقتصاد والعلوم (فيزياء – كمياء – جيولوجيا – حاسب آلى)، والعلوم الزراعية، والعلوم الإنسانية، والاجتماعية، والشريعة والقانون ، والهندسة .

وقد تراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين (١٩–٢٥) سنة، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (٢٠٠) طالب وطالبة (١٠٠) من الذكور ، و(١٠٠) من الإناث، وقد استبقت الباحثة (٣٠) حالة من الذكور، و(٣٠) حالة من الإناث الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس السلوك نمط "أ" حيث بلغ متوسط أعمار عينة الذكور (٢٠,٧) عام بانحراف معيارى قدره (٢,١٤)، على حين بلغت متوسط أعمار عينة الإناث (٢٠,١) عام بانحراف معيارى قدره (٢,٥٩).

٢- أدوات الدراسة

تكونت أدوات الدراسه من :–

١- مسح جنكنز للأنشطة الصورة المختصرة المعدلة (JAS-R) من ترجمة أحمد عبد الخالق.

يعد مسح جنكنز للنشاط (Jinkins Activities Scale) واحداً من اختبارات الورقة والقلم، وقد صمم أساساً بغرض التنبؤ بالمشكلات المتصلة بالقلب، والتي غالبا ما يصاب بها الأفراد الذين يتسمون بخصائص سلوكية معينة أطلق عليها "فريدمان ، روزنمان" اسم نمط "أ" للشخصية، ثم تطور إلى سلوك نمط " أ " والصورة المختصرة من مسح جنكنز للنشاط نسخة متطورة من المقياس الأكبر، وقد صممت لتستخدم مع الطلاب، وتتكون من ١٣ بنداً ، وقد ترجم أحمد عبد الخالق المقياس الأصلى (ويتضمن المختصر بالتبعية) (غير منشور) وخضعت الترجمة لمراجعات مستفيضة مع ترجمة عكسية للبنود. وللصيغة المختصرة ثبات مقبول: بلغ ٠,٧٧ للذكور، ٠,٦٧ للإناث. (عادل شكرى ، ١٩٩١ ، ص ١١٧)

٢- مقياس أيزنك ويلسون للشخصية:–

- مقياس الانبساط ، الإنطواء تأليف أيزنك وولسون إعداد علاء الدين كفافى ومايسة النيال.

- مقياس عدم الثبات – التوافق الانفعالى، الاتزان الانفعالي تأليف أيزنك وولسون ترجمة جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفافى، وتقنين علاء الدين كفافى، مايسة النيال.

مقياس أيزنك وويلسون للشخصية (المقياس الأولى)

Eysenck & Wilson Personality Scale (1rest Scale)

قام كل من علاء الدين كفافى ، مايسة النيال بترجمة بنود مقياس أيزنك للشخصية (المقياس الأول). ويعنى هذا المقياس بقياس الإنبساط / الإنطواء من خلال سبعة مكونات أو عوامل فرعية. ويتكون المقياس فى جملته من مائتين وعشرة بنداً مقسمة بواقع ثلاثين بنداً لكل مقياس فرعى للمكونات أو العوامل التالية:

١- النشاط Activity

ويقصد بالنشاط الطاقة والحيوية. ويتضمن النشاط الفيزيقى بما يحتويه من عمل وتمرينات ، والحقيقة فإن نقص الفرصة لممارسة النشاط الجسمى أو الحرمان من النشاط بصفة عامة يولد حاجة شديدة للحركة ، ومن ثم يترتب عليها قدر كبير من الإحباط، كما أن هناك مستوى النشاط الذى يشير إلى قدر أو كمية الحركة التى تحدث فى وقت معين. وبالنسبة للإنسان فإن مستوى النشاط يميل إلى الانخفاض إذا انتابت الفرد حالة من الاكتئاب (باستثناء النمط المتهيج من الاكتئاب) ، كما أن مستوى النشاط يرتفع فى خلال نوبات الهوس ، أو فى حالة زملة الإفراط الحركى.

ووفقاً للمقياس المستخدم فى الدراسة الحالية (مقياس أيزنك الأول مكونات الانبساط) فإن النشاط يعنى ميل الفرد إلى الاستمتاع بمختلف الأنشطة الفيزيقية ، فهو يميل إلى الاستيقاظ المبكر، ويفضل الحركة السريعة والانتقال المباشر من نشاط إلى آخر.

ويتميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على هذا المقياس بالنشاط والحيوية إذ يستمتعون بممارسة كافة الأنشطة الفيزيقية، فى حين يقوم ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس بعدم ممارسة النشاط الفيزيقى، سهولة التعب ، يفضلون الهدوء والسكينة والإسترخاء ومما هو جدير بالذكر أن الإفراط فى النشاط خاصية تميز المنبسطين فى حين أن إنخفاض النشاط هو ما يميز المنطويين.

٢- الاجتماعية Sociability

وفقاً للمقياس المستخدم فى الدراسة الحالية ، فإن الاجتماعية تعنى الميل إلـــى تكويـن علاقـات اجتماعية بسهولـة ، والرغبة فى البقاء والتواجد فى أمـاكن التفـاعل الاجتمـاعى كالحفلات ، والشعور بالراحة والسعادة فى مواقف التفاعل الإجتماعى ، وهذه الصفات هى مـا تميز ذوى الدرجات المرتفعة على المقياس الفرعى : الاجتماعية ، وبالمقارنـــة ، فـإن ذوى الدرجات المنخفضة على المقياس يميلون إلى الانسحاب مـن مواقـف الاتصـال الاجتمـاعى ويجدون صعوبـة فى إيجاد موضوعات للحوار مع غيرهم من الأفراد ، يفضلون الأنشطة التى تتميز بالفردية كالقراءة .

وتجدر الإشارة إلى أن الاجتماعية خاصيـة تميز المنبسطين فى حيـن أن منخفضـى الدرجات على مقياس الاجتماعية هم من المنطويين.

٣- المخاطرة Risk Taking

تعرف المخاطرة على أنها قـرار يتخـذه الفرد ، بنـاء على عوامـل نفسيـة ، أو اجتماعية ، ويحقق بـه من المكاسب المادية والاجتماعية مـا لا يمكن لقرار آخر أن يحققـه. وإذا كانت المكاسب اجتماعية ، سميت مخاطرة اجتماعية ، أما إذا كانت مادية ، سميت مخاطرة اقتصادية .

وبناء على المقياس المستخدم فى الدراسة الحالية يميل الأفراد ذوو الدرجات المرتفعـة على المقياس الفرعى (المخاطرة) إلى الإشتراك فى الأعمال التى تتضمن مخاطرة مـع عـدم الإهتمام بعواقب هذه الأعمال وما قد تحدثه مـن آثـار ضـارة علـى الصعيديـن الفـيزيقى والاجتماعى. وعلى العكس من ذلك ، فمنخفضى الدرجات على هذا المقيـاس يميلـون إلـى الأنشطة الآمنة والمسالمة .

ومن الجدير بالذكر أن المخاطرة عامل وثيق الصلة بالإندفاعية فضلاً عـن إرتباطـه الجوهرى بالاستثارة الحسية.

٤- الإندفاعية Impulsiveness

وفقاً للمقياس المستخدم فى الدراسة الحالية ، فإن ذوى الدرجات المرتفعة على مقيـاس الإندفاعية يسلكون بدون تأنى ويتخذون القرارات بسرعة وبدون حرص، كذلك يميلـون إلـى

التحدى وعدم القدرة على التنبؤ بعواقب الأمور وعلى النقيض فإن ذوى الدرجـــات المنخفضـــة حريصين فى إتخاذ قراراتهم ، منظمين ومتأنيين فى التخطيط المسبق لحياتهم ، يفكرون قبـل أن يتكلموا.

٥- التعبيرية **Expressiveness**

وتشير التعبيرية إلى الميل للإفصاح عما بالنفس من إنفعالات بشكل صريح ومباشـــــر سواء كانت هذه الانفعالات مشاعر أسف أو غضب أو مخـــاوف أو حـــب. ويميـــل مرتفعـــو الدرجات على هذا المقياس أن يكونوا عاطفيين ، حساسين ، فى حيـــن يتمـــيز ذوو الدرجـــات المنخفضة بالبرود والفتور فضلاً عن قدرتهم على ضبط تعبيراتهم عن أفكارهم ومشاعرهم.

٦- التأملية **Reflectiveness**

وتعنى التأملية إمعان النظر وتدبر وتفكير بهدوء ولكن بعمـــق يمارســـه الفـــرد حـــول أهدافـــه وعلاقاتـــه أو معنى حياته ، ويميل ذوو الدرجات المرتفعة على المقياس إلى الاهتمـــام بالأفكار الفلسفية ، ويبحثون عن المعرفة من أجل المعرفة ، فضلاً عن ميلهم للإستبطان. فـــى حين أن منخفضى الدرجة أكثر ميلاً إلى ممارسة الأشياء من التفكير فيها.

٧- المسئولية **Responsibility**

ووفقاً للمقياس المستخدم فى الدراسة الحالية ، فإن المسئولية تعنـــى الثبـــات والصـــدق والجدية والضمير الحى والثقة ، وهذه خواص تميز مرتفعى الدرجات على المقياس فى حين أن منخفضى الدرجات على المقياس يقومون بوصفهم غير مســـئولين مـــن الناحيـــة الاجتماعيـــة مستهترين ، غير مهتمين بتنفيذ وعودهم.

وقد وضع للمقياس مفتاح تصحيح خاص به ، وذلك بأن يعطي المفحوص درجه واحـــدة في حالة الإجابة الصحيحة ، ودرجه صفر في حالة الإجابة الخاطئة ، وتضاف نصف درجه إذا وضع إشارة استفهام ، وقد قام الباحثان بتقنين المقياس على العينات المصرية والقطريـــة (ن = ٣٠) من طلبة الجامعه وطالباتها.

ثبات المقياس

حسب ثبات مقياس أيزنك للشخصية : مكونات الانبساط (المقياس الاول) بطريقة القسمة النصفية (فردى - زوجى) لتحديد الاتساق الداخلى : و ذلك على عينة من طلاب الجامعة فى كل من المجتمع المصرى والمجتمع القطرى (ن = ٣٠) ، كما حسب فى الدراسة الحالية على عينة من الذكور والاناث من طلاب الجامعة (ن = ٦٠) و قد تم تصحيح الطول بمعادلة " سبيرمان براون " ، ويعرض جدول (١) ثبات القسمة النصفية لعينه التقنين المصرية، والإماراتية.

جدول (١) معامل ثبات القسمة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون

مكونات مقياس الانبساط	العينة المصرية *		العينة القطرية *		العينة الاماراتية *	
المقاييس الفرعية	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
لمقياس أيزنك	(ن = ٣٠)	(ن =٣٠)	(ن =٣٠)	(ن =٣٠)	(ن=٣٠)	(ن=٣٠)
١- النشاط	٠,٨٠	٠,٧٧	٠,٨١	٠,٧٩	٠,٨٦	٠,٨٣
٢- الاجتماعية	٠,٧٨	٠,٧٩	٠,٧٧	٠,٨٢	٠,٨٤	٠,٨٠
٣- المخاطرة	٠,٨٢	٠,٨١	٠,٨١	٠,٨٢	٠,٧٦	٠,٧٩
٤- الاندفاعية	٠,٨٣	٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٨٩	٠,٨٥
٥- التعبيرية	٠,٨٤	٠,٨٠	٠,٨٢	٠,٧٨	٠,٨٠	٠,٧٧
٦- التأملية	٠,٧٧	٠,٨٢	٠,٧٩	٠,٨٠	٠,٨٤	٠,٨٢
٧- المسئولية	٠,٨٤	٠,٨٢	٠,٨٣	٠,٨٠	٠,٨٨	٠,٨٦

* علاء الدين كفافي ، ومايسه النيال ، ١٩٩٦ ، ص ٢٩٤

* قامت الباحثة بحساب معامل الثبات عن طريق القسمة النصفية فى الدراسة الحالية.

ويتضح من الجدول أن معاملات الثبات مرضية ومتشابهة مع معاملات الثبات فى كل من المجموعة المصرية والمجموعة القطرية.

صدق المقياس :

تم حساب الارتباط بين مقياس أيزنك للشخصية : مكونات الانبساط من استخبار أيزنك الشخصية (EPQ) ، والذى يعد آخر تطورات سلسلة قوائم " أيزنك للشخصية " و يتكون المقياس من (٢٠) بندا يجاب عليها بـ (نعم). و تشير الدراسات إلى ثبات مرتفع للمقياس وطبق مقياس ((أيزنك للشخصية)) (مكونات الانبساط) بمقاييسه الفرعية السبع ومقياس الانبساط (المقياس الفرعى من استخبار أيزنك للشخصية) على عينة التقنين المصرية والقطرية طلاب الجامعه في كل من المجتمع المصري والقطري ، وقد كانت جميع معاملات الارتباط مقبولة كمعيار للصدق (انظر علاء كفافي ، مايسة النيال ١٩٩٦ ، ص ص ٢٩١-٢٩٥) .

ويوضح جدول (٢) معاملات الارتباط بين مقياس أيزنك (مكونات الانبساط من استخبار أيزنك للشخصية ، للعينة المصرية والقطرية .

جدول (٢) معاملات الارتباط بمقياس الانبساط من استخبار ايزنك للشخصية

مكونات مقياس الانبساط	العينة المصرية		العينة القطرية	
المقاييس الفرعية	ذكور	إناث	ذكور	إناث
لمقياس ايزنك	(ن =٣٠)	(ن =٣٠)	(ن =٣٠)	(ن =٣٠)
١- النشاط	*٠,٣٥٤	*٠,٣٦٣	*٠,٣٩٨	*٠,٣٩١
٢- الاجتماعية	*٠,٣٨٤	*٠,٣٦٩	*٠,٣٥٩	*٠,٣٧٦
٣- المخاطرة	**٠,٤٨٥	**٠,٤٣٩	*٠,٤٢٥	*٠,٤٣١
٤- الاندفاعية	**٠,٤٦٢	**٠,٤٧٧	**٠,٤٧٥	**٠,٤٨٤
٥- التعبيرية	**٠,٦٤٦	**٠,٦٥٤	**٠,٥٠٩	**٠,٦١٩
٦- التأملية	*٠,٤٢٨	**٠,٤٦٣	*٠,٣٧٣	*٠,٣٩٤
٧- المسئولية	*٠,٤٤٣	*٠,٤١٧	*٠,٣٥٧	*٠,٣٨٧

* جوهرى عند مستوى ٠,٠٥ > ٠,٣٥٥

** جوهرى عند مستوى ٠,٠١ > ٠,٤٥٦

مقياس أيزنك وويلسون للشخصية (المقياس الثانى)

Eysenck & Wilson Personality Scale (2nd Scale)

قام كل من جابر عبد الحميد ، علاء كفافى (قيد النشر) بترجمة بنـود مقيـاس أيزنـك للشخصية (المقياس الثانى) ويعنى مقياس أيزنك للشخصية بقياس عدم الاتزان الانفعالى/التوافـق Instability / Emotional Adjustment، من خلال سبع مكونات أو عوامل فرعيه ويتكون المقياس في جملته من (٢١٠) بنداً مقسمه بواقع (٣٠) بنداً على المكونات أو العوامل الفرعيـة التالية:

١- تقدير الذات Self Esteem

ويتكون المقياس الفرعى "تقدير الذات" من (٣٠) بنداً. ويتميز الأفراد الذين يحصلـون على درجات مرتفعة على هذا المقياس بالثقة فى أنفسهم وفى قدراتهم. ينظرون إلى أنفسهم على أنهم أكفاء ، فعالون ، يميل الآخرون إلى تكوين علاقات إيجابية معهم. فـى حيـن يُقـوم ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس أنفسهم على أنهم أقل كفاءة ولا يتسمون بالجاذبيـة بينمـا يعانى ذوو الدرجات الأكثر انخفاضاً من عقدة النقص.

٢- السعادة Happiness

ويتكون مقياس السعادة من (٣٠) بنداً. ويتميز الأفراد الذين يحصلـون علـى درجـات مرتفعـة عليه بالبهجة والتفاؤل، ويشعرون بالرضا فيما يقومون به من أعمال وعـن حياتـهم بصفة عامة ، وينظرون نظرة إيجابية للحياة وينعمون بشعور الأمن والأمان. فى حين يتمـيز ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس الفرعى بالتشاؤم والحزن والاكتئاب.

ومن الجدير بالذكر أن هذا المقياس الفرعى يقيس السعادة بمفهومها المباشر مقابل عـدم السعادة. ولكن من الممكن أن تفسر الدرجة شديدة الإنخفاض على هذا المقياس بـأن صاحبـها يعانى من الإكتئاب.

٣- القلق Anxiety

ويتكون هذا المقياس من (٣٠) بنداً. ويتميز ذوو الدرجات المرتفعة على هذا المقياس بالقلق نحو أشياء قد تحدث أو لا تحدث. فى حين يتميز ذوو الدرجات المنخفضة بمقاومة ومواجهة أنواع الخوف والقلق غير العقلانية ، فضلاً عن هدوئهم ورقتهم.

٤- الوساوس Obsessivenes

ويتكون المقياس من (٣٠) بنداً. يتسم ذوو الدرجة المرتفعة على مقياس الوساوس بالنظام الشديد ، والحساسية المفرطة نحو الأشياء غير النظيفة ، والحرص الشديد ، فى حين يتسم أصحاب الدرجات المنخفضة بالسهولة والليونة والمرونة ، و لا يهتمون بالنظام فضلاً عن عدم ميلهم إلى ممارسة الأشياء الروتينية . ومن الجدير بالذكر أن هذا المقياس ليس مقياساً تشخيصياً إذ أنه يغطى مدى كبيراً من السواء.

٥- الإستقلالية Autonomy

ويتكون المقياس من (٣٠) بنداً ، ويميل الشخص الذى يحصل على درجات مرتفعة على المقياس بالاعتماد على النفس والحرية ، واتخاذ القرارات التى تنبع من نفسه ، ويأخذ بالحلول والأفعال المنطقية نحو مشكلاته. ويتميز الشخص الذى يحصل على درجات منخفضة على هذا المقياس بعدم الكفاءة والاندفاع نحو الآخرين ونحو الأحداث.

٦- توهم المرض Hypocondriasis

ويتكون المقياس من (٣٠) بنداً ، ويقيس الميل نحو اكتساب أعراض سيكوسوماتية ، فضلاً عن تصور الفرد المستمر أنه مريض. ويتميز ذوو الدرجات المرتفعة على هذا المقياس بمدى اهتمامهم بحالتهم الصحية فضلاً عن كثرة الشكوى من المعاناة من أعراض جسمية. فى حين يتصف ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس ، بعدم اكتراثهم بالأمور الصحية وقلما نجدهم يشكون من أى أعراض مرضية.

٧- الشعور بالذنب **Guilt**

ويعد الشعور بالذنب المقياس الفرعى الأخير من مقياس أيزنك للشخصية ويتكون من (٣٠) بنداً. ويعانى أفراد الدرجات المرتفعة على هذا المقياس من لوم الذات ، تحقير الذات ، والمعاناة فيما يتعلق بالضمير سواء كان السلوك مقبولاً أو غير مقبول من الناحية القيمية. فى حين لا يهتم ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس بمعاقبة الذات أو لومها على ما يصدر منها من سلوك يحيد عن القيم والمعايير. والجدير بالذكر أن هناك درجات مقبولة من الشعور بالذنب ، ولكن زيادة هذه الدرجات عن الحد السوى يعد علامة مميزة لسلوك العصابى.

وقد وضع للمقياس مفتاح تصحيح خاص به ، وذلك بأن تعطى درجه واحدة في حال الإجابة الصحيحة ، وصفر في حالة الإجابة الخاطئة ، ونصف درجة في حال وضع إشارة استفهام.

ثبات المقياس:

حسب ثبات أيزنك للشخصية (المقياس الثانى) بطريقة القسمة النصفية لتحديد الاتساق الداخلى للمقياس ، و طبق المقياس على العينة القطرية و العينة المصرية من الإناث و حسب معامل الارتباط النصفي لكل مقياس فرعي (الفردى مقابل الزوجى) ، ثم صحح الطول بمعادلة سبيرمان – براون ، كما حسب ثبات المقياس بطريقة القسمة النصفية فى الدراسة الحالية لدى عينة من طلاب الجامعة بدولة الإمارات العربية المتحدة بلغ قوامها (٦٠) طالباً .

ويوضح جدول (٣) معاملات ثبات مقياس أيزنك للشخصية الاتزان الانفعالى للعينة المصرية ، والعينة القطرية.

جدول رقم (٢) معامل ثبات القسمة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان – براون

المقاييس الفرعية لمقياس ايزنك للشخصية	الاتساق الداخلي لدى العينة القطرية (ن = ٣٠) *	الاتساق الداخلى لدى العينة المصرية (ن = ٣٠) *	الاتساق الداخلى لدى عينة الامارات *	
			ذكور (ن=٣٠)	اناث (ن=٣٠)
١ – تقدير الذات	٠,٨٧	٠,٧٠	٠,٨٣	٠,٨٥
٢ – السعادة	٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٨٥	٠,٨٩
٣ – القلق	٠,٨٦	٠,٨١	٠,٨٢	٠,٨٧
٤ – الوساوس	٠,٨٤	٠,٨٢	٠,٧٨	٠,٨٤
٥ – الاستقلالية	٠,٦٧	٠,٧٢	٠,٧٥	٠,٧٦
٦ – توهم المرض	٠,٨٢	٠,٨٤	٠,٨٨	٠,٨٣
٧ الشعور بالذنب	٠,٨١	٠,٨٢	٠,٨٤	٠,٨٠

* علاء الدين كفافي ، مايسة النيال ، ١٩٩٥ ، ص ١٠٥

* قامت الباحثة بحساب القسمة النصفية للمقياس فى دولة الإمارات فى الدراسة الحالية.

ويتضح من معاملات المجموعة الإماراتية أنها مرضيـــــة ومتشـــابهة مـــع معـــاملات المجموعة المصرية والقطرية.

صدق المقياس:

تم حساب ارتباط مقياس (أيزنك) للشخصية و بعض المقـــاييس الأخـــرى بوصفـــها محكات للصدق التلازمى للمقاييس الفرعية من مقياس أيزنك للشخصية ، و نعرضها على النحو الآتى:

١ – المقياس الفرعي تقدير الذات

وقع الاختيار على مقياس تقدير الذات من إعداد : حسين الدريني ، محمد أحمد سلامة عبد الوهاب محمد كامل.

وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياس الفرعي تقدير الذات (من مقياس أيزنك للشخصية) ومقياس تقدير الذات من وضع حسين الدريني وآخرين (٠,٦٣٧) وهو معامل ارتباط يدل على صدق المقياس وذلك على عينة قطرية من طالبات المرحلة الثانوية (ن =٣٠) .

كما حسب ثبات مقياس تقدير الذات بوصفه محكا عن طريق القسمة النصفية، وكان معامل الارتباط بين النصفين بعد تصحيح الطول (٠,٧٨) على عينة مصرية من طالبات المرحلة الثانوية في حين بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٤٨٥) على عينة مصرية من طالبات المرحلة الثانوية (ن =٣٠).

٢ – المقياس الفرعي السعادة

وقع الاختيار على مقياس السعادة من اعداد : مايسة النيال ، ماجدة خميس .

وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياس الفرعي السعادة (من مقياس أيزنك للشخصية) ومقياس السعادة من وضع : مايسة النيال ، ماجدة خميس (٠,٥٦٤) وهو معامل ارتباط مقبول وذلك على عينة قطرية من طالبات المرحلة الثانوية (ن =٣٠) ، في حين بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٣٧٥) لدى عينة مصرية من تلميذات المرحلة الثانوية.

٣ – المقياس الفرعي القلق

حسب الارتباط بين مقياس القلق (من مقياس أيزنك للشخصية) والمقياس الفرعي القلق من مقياس الاضطرابات الانفعالية (إبراهيم علي إبراهيم، ومايسة النيال،١٩٩٣ " أ ") .

وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٥٨٥) وهو معامل ارتباط مقبول وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية وطالبات الجامعة بدولة قطر (ن =٣٠) ، وقد حسب الارتباط بين مقياس القلق (من مقياس ايزنك) ومقياس سمة القلق وضع " سبيلبيرجر " وزملائه ، إعداد أحمد عبدالخالق (١٩٩٢) على عينة مصرية من طالبات المرحلة الثانوية وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٥٣٨)، وهو معامل ارتباط مقبول.

٤ – **المقياس الفرعي الوساوس**

وقع الاختيار على قائمة الوساوس (أحمد عبدالخالق ، ١٩٩٢) وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس الوساوس (من مقياس أيزنك للشخصية) وقائمة الوساوس بإعتبارها محكا للصدق إلى (٠,٥١٣) وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر (ن =٣٠) ، في حين بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٤١٣) لدى عينة الطالبات المصريات (ن =٣٠) وهو معامل ارتباط جوهري ومقبول.

٥ – **المقياس الفرعي الإستقلال**

حسب الارتباط بين مقياس الاستقلال (من مقياس ايزنك للشخصية) ومقياس الضبط الداخلي تعريب علاء كفافي (١٩٨٢) ، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياس الفرعي الاستقلال (من مقياس ايزنك للشخصية) ومقياس وجهة الضبط الداخلي بإعتباره محكا للصدق إلى (٠,٥٨٩) وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر (ن =٣٠) . بينما بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٣٨٦) لدى عينة مصرية من طالبات المرحلة الثانوية (ن =٣٠) وهو معامل ارتباط جوهري ومقبول.

٦ – **المقياس الفرعي توهم المرض**

وقع الاختيار على مقياس توهم المرض (إبراهيم علي إبراهيم، مايسة النيال ،١٩٩٣ "ب"، وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس توهم المرض (من مقياس ايزنك للشخصية) وقياس توهم المرض بوصفه محكا للصدق (٠,٤٦٧) وهو معامل ارتباط جوهري مقبول وذلك على

عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر (ن =٣٠) . اما فيما يتعلق بعينة طالبات المرحلة الثانوية المصرية (ن =٣٠) فقد حسب ثبات مقياس توهم المرض عن طريق إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٦٣) ، وذلك بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون ، وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس توهم المرض من مقياس أيزنك للشخصية ، ومقياس توهم المرض بوصفه محكا للصدق (٠,٣٥٨) وهو معامل ارتباط جوهري ومقبول.

٧ – المقياس الفرعي الشعور بالذنب

وقد وقع الاختيار على المقياس الفرعى الشعور بالذنب من استخبار الحالات الثمانية تأليف : جميس كوران ، ريموند كاتل ، وتعريب وإعداد : عبدالغفار الدماطي ، أحمد عبدالخالق وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس الشعور بالذنب (من مقياس أيزنك للشخصية) وقياس الشعور بالذنب من استخبار الحالات الثمانية (٠,٣٧٨) وهو معامل ارتباط جوهري ومقبول وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية القطرية (ن =٣٠) . في حين بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٣٦٤) على عينة من طالبات المرحلة الثانوية المصرية (ن =٣٠) وهو معامل ارتباط جوهري.(علاء كفافي ، ومايسة النيال ، ١٩٩٥ ، ص ص ١٠١ – ١١٣).

٣- استمارة بيانات اولية من اعداد الباحثة

أعدت الباحثة استمارة بيانات أولية وذلك لضمان تجانس العينة وتضمنت الآتى:

الاسم (إذا رغب ذلك)

السن

الكلية

التخصص

ثالثاً : طريقة التطبيق:

١- اعتمدت الباحثة فى تطبيق المقاييس على الخطابات الرسمية حيث تم أخذ خطاب من الملحقية الثقافية لدولة الإمارات ، بجمهورية مصر العربيـــة لمديـــر جامعـــة الإمارات لشئون الطلبة ، وتم الاتصال بمدير القبول والتسجيل بالجامعة *

٢- قدمت الباحثة المقاييس على شكل كتيب يتكون من (١٧) ورقة أسئلة وورقتيـن للإجابة.

٣- طلب من الطلبة أن يجيبوا عن أسئلة مسح جنكنز للنشاط فى الورقة نفسها على أن يجيبوا عن أسئلة مقياس أيزنك فى ورقة اجابة خاصة به، ومنفصلة .

٤- وقد واجهت الباحثة بعض الصعوبات مثل عدم تعاون بعض الطلاب فى البدايـة ولكن الباحثة أقنعتهم بالمشاركة وشاركوا عن رضا واقتناع. كما بذلت الباحثة جهدا فى إقناع بعض المسئولين فى الجامعة للموافقة على تطبيق الاختبارات على الطلبة.

وقد استغرقت مرحلة تطبيق الاختبارات فى الفترة من ١٥ يوليو ١٩٩٩ إلى ١٥ ينـاير ٢٠٠٠.

رابعاً : الطرق الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثة الطرق الإحصائية الآتية:-

١- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

٢- معاملات الارتباط.

٣- اختبار " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات .

---

* شكر و تقدير إلى الأستاذ محمود عبد الله أحمد بن أحمد مدير إدارة القبول و التسجيل بجامعـة الإمـارات العربيـة المتحـدة (بالعين) ، والذى كان له الفضل الكبير فى تمكن الباحثة من تطبيق المقاييس، وكذلك للطالبة نادية عبد العال لمساعدتها فى جمـع وتطبيق المقاييس ، وزميلتى فى الدراسة آمنة سعيد المطوع وتحملها مسافة وعناء الطريق من دبى إلى العين.

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

المقدمة

أولاً : عرض نتائج الفرض الأول، ومناقشته.

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثانى، ومناقشته.

ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث، ومناقشته.

رابعاً : عرض نتائج الفرض الرابع، ومناقشته.

خلاصة النتائج.

توصيات الدراسة.

البحوث المقترحة.

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

المقدمة:

تعرض الباحثة فى هذا الفصل النتائج التى أسفرت عنها الدراسة ومناقشتها، وذلك فى ضوء الأطر النظرية، وما كشفت عنه الدراسات السابقة فى مجال نمط "أ" للشخصية، ويتبع ذلك ملخص لنتائج الدراسة وتوصياتها، وما تثيره الدراسة من بحوث مقترحة.

استخدمت الباحثة اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين عينتى الدراسة : الذكور والإناث من ذوى نمط الشخصية "أ"، فى مكونات بعد الإنبساط، وهى: النشاط، والاجتماعية والمخاطرة، والاندفاعية، والتعبيرية، والتأملية، والمسئولية. ومكونات بعد العصابية وهى: تقدير الذات، والسعادة، والقلق، والوساوس، والاستقلالية، وتوهم المرض، والشعور بالذنب.

كذلك قامت الباحثة بالكشف عن معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية "أ"، وسيتم عرضه إحصائياً فى جدول رقم (٦) ومعاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية "أ" وسيتم عرضه إحصائياً فى جدول رقم (٧).

وكذلك قامت الباحثة بالكشف عن معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية "أ"، وسيتم عرضه إحصائياً فى جدول رقم (٨) ومعاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية "أ"، وسيتم عرضه إحصائياً فى جدول رقم (٩).

وستقوم الباحثة بعرض مجمل النتائج الإحصائية، ومناقشتها على النحو التالى:

- أولاً: عرض نتائج الفرض الأول، ومناقشته.
- ثانياً: عرض نتائج الفرض الثانى، ومناقشته.
- ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث، ومناقشته.
- رابعاً: عرض نتائج الفرض الرابع، ومناقشته.

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول ومناقشته :

ينص الفرض الأول فى هذه الدراسة بأنه: "توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" فى مكونات بعد الانبساط".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينتى الدراسة من ذوى نمط الشخصية (أ) من طلبة وطالبات الجامعة، فضلاً عن حساب الفروق بين متوسطات العينتين باستخدام اختبار (ت) فى مكونات بعد الانبساط (النشاط، الاجتماعية، المخاطرة، الاندفاعية، التعبيرية، التأملية، المسئولية) وذلك كما هو موضح فى جدول (٤).

جدول (٤) المتوسطات الحسابية (م)، والانحرافات المعيارية (ع)، وقيم "ت" لمكونات بعد الانبساط لدى عينتى الدراسة من الذكور (ن = ٣٠) والإناث (ن = ٣٠) من ذوى نمط الشخصية (أ)

المتغيرات	الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" (ن=٣٠)		الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" (ن=٣٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
١- النشاط	١٩,٨٣	٠,٨٣٤	١٩,٤٠	٠,٦٧٥	٢,٢١	٠,٠٥
٢- الاجتماعية	١٦,٥٦	٣,٥٢	١٥,١٠	٣,٧٨	١,٥٥	غير دالة
٣- المخاطرة	١٧,٤٦	٤,٥١	١٦,٠٠	٣,٩٥	١,٣٤	غير دالة
٤- الاندفاعية	١٣,٣٠	٣,٢٦	١٣,٢٦	٣,٣٨	٠,٠٤	غير دالة
٥- التعبيرية	١٤,٤٣	٣,٢٧	١٥,٤٠	٣,٤٩٠	١,١١	غير دالة
٦- التأملية	١٤,٢٠	٣,٣٠	١٥,٠٠	٣,١٢	٠,٩٦	غير دالة
٧- المسئولية	١٧,٧٣	٣,٧٥	١٧,٤٠	٢,٥٦	٠,٤٠	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير جوهرية عند أى من مستويات الدلالة الإحصائية فى مكونات بعد الانبساط إلا فى متغير واحد، وهو النشاط حيث كانت قيمة "ت" جوهرية عند مستوى ٠٥,٠ (متوسط عينة الذكور أعلى من نظيره لدى الإناث من ذوى نمط الشخصية "أ").

وستقوم الباحثة بتفسير، ومناقشة هذا الفرض وذلك على النحو التالى:

ظهر من جدول (٤) فرق جوهرى بين عينة الذكور من ذوى الشخصية "أ" والإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" فى متغير النشاط لصالح الذكور.

وجاءت هذه النتيجة منطقية، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء طبيعة وثقافة مجتمع الإمارات والمسئوليات التى تقع على الذكور والتى من شأنها أن تجعله أكثر نشاطاً بتلبية متطلبات الحياة بناء على أن مفهوم النشاط هو الطاقة والحيوية، وأن المكونات السلوكية التى تشكل سلوك نمط "أ" هى : الحس المبالغ فيه بأهمية عنصر الوقت، وحيويته، والسعى لإحراز إنجاز يفوق الآخرين، فضلاً عنه انتهاج ذوى سلوك نمط "أ" لاستراتيجية تركز على المشاعر الإيجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث، إضافة إلى إنهم ليسوا فقط أكثر نشاطاً من الناحية الفسيولوجية فحسب عن النمط "ب"، بل نادراً ما يشكون الإرهاق بعد بذل جهد كبير. (Janissa & Dyck, 1988, pp. 57-58). وتتفق النتيجة الحالية مع ما أسفرت عنه دراسة سميث، وآخرين .Smith & et al (١٩٨٤) والتى كشفت عن وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والقيام بأداء النشاط (Smith & et al., 1984).

ودراسة كيلتيكانجاس، وآخرين .,Keltikangas & et al (١٩٩٦) والتى كشفت عن عدم وجود ارتباط بين سلوك نمط "أ" والإرهاق الحيوى (Keltikangas & et al., 1996, PP. 57-58)

كما تتفق النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة جمعة يوسف (١٩٩٤) والتى كشفت عن أن المرتفعين فى النمط (أ) أكثر نشاطاً من المنخفضين فيه. (جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص ٢٨).

وكذلك ما وتوصلت إليه دراسة آدمز، وآخرين (١٩٩٠) من وجود علاقة ارتباط موجب بين سلوك نمط "أ" والنشاط البدنى بين الرجال (Adams & et al. 1990).

كما أكدت دراسة بروزيك وآخرين أن الرجال المصابين بأمراض الشريان التاجى حصلوا على درجات عالية على مقياس النشاط الذى طوره ثيرستون، والذى أوضح أن

هؤلاء الأشخاص دائماً ما يكونون فى عجلة من أمرهم، ويميلون إلـــى الحديــث، والقيــادة والعمل، والأكل بسرعة أكبر من أولئك الذين لم يصابوا بأى من أمراض الشــريان التــاجى وقد وجد الباحثان ليلجفورز وراهى أن المرضى بانسداد الشريان التاجى، والذبحة الصدريــة لديهم قدرة أقل على الاسترخاء، والابتعاد عن العمل، وأن الإغراق فى العمل والمبالغة فــى النشاط ترتبط بصورة وثيقة بالتعرض لأمراض الشريان التاجى، ويطلق هيجتنجن فى تفسير نفسى لهؤلاء المرضى ما أسماه بـــ "مدمنو عمل"، بأن مبعث نشاطهم الزائد هو اتخاذ الدفــاع اللازم اتجاه السلبية التى تأتى بها الأحداث (Jenkins, 1971, P. 310) .

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثانى، ومناقشته:

ينص الفرض الثانى فى هذه الدراسة بأنه "توجد فروق بين الطلبة والطالبات مـــن ذوى نمط الشخصية "أ" فى مكونات بعد العصابية".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حســـاب المتوســطات الحســابية و الانحرافــات المعيارية لعينتى الطلبة والطالبات الجامعيين من ذوى نمط الشخصية "أ"، فضلاً عن حســاب الفروق بين متوسطات العينتين باستخدام اختبار "ت" فى مكونات بعد العصابية (تقدير الذات، السعادة، القلق، الوساوس، الاستقلالية، توهم المرض، الشعور بالذنب) وذلك كما هو موضــح فى جدول (٥).

جدول (٥) المتوسطات الحسابية (م)، والانحرافات المعيارية(ع)، وقيم "ت" لمكونات بعد العصابية لدى عينتى الدراسة من الذكور (ن = ٣٠) والإناث (ن = ٣٠) من ذوى نمط الشخصية (أ)

المتغيرات	الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" (ن=٣٠)		الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" (ن=٣٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
١- تقدير الذات	١٧,٢٣	٤,١٧	١٧,٧٠	٣,٠٣	٠,٥٠	غير دال
٢- السعادة	١٥,٩٠	٥,٦٢	١٤,١٦	٥,٤٠	١,٢٢	غير دال
٣- القلق	١٦,٦٠	٥,٨٣	١٣,١٠	٥,٥٤	٢,٣٨	٠,٠٥
٤- الوساوس	١٥,٦٠	٤,٧٦	١٨,١٦	٤,٣١	٢,١٩	٠,٠٥
٥- الاستقلالية	١٦,٤٣	٤,٩٧	١٧,٤٣	٣,٧١	٠,٨٨-	غير دال
٦- توهم المرض	١٧,٣٠	٤,٣٦	١٥,٣٣	٣,٩٧	١,٨٢	غير دال
٧- الشعور بالذنب	١٣,٠٣	٦,٠٦	١٤,٣٦	٤,٤٤	٠,٩٧	غير دال

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير جوهرية فى مكونات بعد العصابية إلا فى المتغيرين التاليين:-

١-كانت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ فى متغير القلق كان متوسط عينة الذكور أعلى من نظيره لدى الإناث.

٢-كانت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ فى متغير الوساوس حيث كان متوسط عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" أعلى من نظيره لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ".

وستقوم الباحثة بتفسير، ومناقشة هذا الفرض وذلك على النحو التالى:

ظهر من جدول (٥) فرق جوهرى بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ"، والإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" فى متغير القلق لصالح الذكور.

وهذه النتيجة لا تتفق مع التراث فالمعروف أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور وقد يرجع السبب فى ذلك لعدم وجود تكافؤ بين فرص العمل والمؤهل الدراسى لمسايرة التطور والتقدم التكنولوجى الهائل فى مجتمع الإمارات وما يتطلبه هذا التقدم من تعلم مستمر لمواكبة عصر الإنترنت وتكنولوجيا المعلومات. وهذا يؤدى إلى تقليل فرص العمل وبالتالى يؤدى إلى زيادة القلق لدى الذكور لكونهم مصدر دخل رئيسى للأسرة. وبالإضافة لطبيعة ذوى سلوك نمط "أ" وما يتصفون به من قلق. فمن خلال دراسات سابقة للباحثين نجد وجود علاقة جوهرية بين نمط الشخصية "أ" والقلق.

فقد أسفرت دراسة أبيش وبيركيد Abush & Burkhead (1984) عن وجود علاقة ارتباط جوهرية بين نمط الشخصية (أ) والتوتر الوظيفى، وتدعم هذه الدراسة أسلوب ملائمة البيئة، لمعالجة التوتر الوظيفى (Abush & Burkhead, 1984).

وكذلك أسفرت نتائج دراسة بيرنى، وروزنمان Byrne & Rosenman (١٩٨٦) لتؤكد على وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) وكل من العصابية والقلق (Byrne & Rosenman, 1986).

وأشارت دراسة ديبالما Depalma (١٩٨٩) إلى وجود آثار مفيدة لممارسة الرياضة البدنية على درجة القلق لدى نمط الشخصية (أ) حيث أن ممارسة الرياضة قللت بشكل دال مستوى القلق لديهم، وكذلك أيضاً قللت من ظهور سلوك نمط (أ) لدى الأشخاص المشاركين فى الدراسة (Depalma, 1989).

فى حين كشفت دراسة سميث وآخرين Smith & et al. (١٩٩٦) عن وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والقلق والاكتئاب لدى مرضى الذبحة الصدرية. (Smith & et al., 1996)

أما دراسة بيركز، وجرين جلاس Burkes & Greenglass (١٩٩٠) فقد عـــبرت عن ارتباط نمط الشخصية (أ) فى الأنشطة خارج نطاق العمل بصورة أقل من نمط الشخصية (ب) الأمر الذى يوضح أن حياة ذوى نمط الشخصية (أ) حياة قلق وسعى دءوب لاســتكمال أوجه النقص (Burkes & Greenglass , 1990).

وتوصلت دراسة شاربلى، وآخرين Sharpley & et al. (١٩٩٥) إلى وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والقلق (Sharpley & et al., 1995).

ولاحظ ديري، وآخرون Deary & et al. (١٩٩١) فى دراســتهم وجــود علاقــة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والعصابية و إن الأشخاص ذوى الدرجات العالية فــى القلــق حصلوا على درجات عالية فى العصابية (Deary & et al., 1991).

هذا وقد جاءت نتائج بعض الدراسات مختلفة عن هذه النتيجــة وقــد يرجــع ذلــك لاختلاف المقاييس والأهداف، كدراسة دنيريس Deneris (١٩٨٧) التى أشارت إلى وجــود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والقلق خلال الدورة الشهرية لدى النســاء (Deneris, 1987).

وكذلك دراسة جمعة يوسف (١٩٩٤) التى أسفرت عن أن الإناث أكثر قلقاً مــن الذكور بغض النظر عن درجاتهن على النمط "أ" كما أن المرتفعين فى النمط "أ" أكــثر قلقاً من المنخفضين بغض النظر عن النوع (جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص ٢٦).

ودراسة أخرى هى دراسة نوردبي، وآخرين Nordby & et al (١٩٩٥) جــاءت نتائجها لتؤكد على أن العوامل الاجتماعية النفسية والجنينية الوراثية تسهم فى فــهم أســباب القلق الزائد لدى النساء بشكل يزيد عنه فى الرجال (Nordby & et al. 1995).

وهى تختلف مع نتيجة دراسة بيتى كارول Beatty Carol (١٩٩٦) التى أوضحــت أن النساء الناجحات ذهنياً لم يظهرن مستويات عالية من القلق (Beatty Carol, 1996).

ويعرف جروسير، وسبافورد Gorosser & Spafford (١٩٩٥) القلق بأنه الخوف أو الفزع دون مبرر فى الحياة العادية ومن مظاهره سرعة الانفعال وصعوبة التركيز والتململ (Gorosser & Spafford, 1995, P17).

ويشير بعض الباحثين إلى اتسام ذوى نمط الشخصية (أ) بالتنافس الشديد والعدوانية وفقدان الصبر والتهور والقلق (فوقية حسن رضوان، و محمد سيد عبد الرحمن ، ١٩٩٦، ص٥).

فى حين يرى جينكنز Jenkins (١٩٧١) أن القلق ومرض العصاب الخاص بالجهاز العصبى سابقة على الإصابة بأمراض الشريان التاجى Coronary Disease وخاصة الإصابة بالذبحة الصدرية Angina Pectoris. وذلك بمعدل أكبر فى العينات الخاضعة للسيطرة التى يتمتع أفرادها بصحة جيدة، وأن ظهور تهتك أوعية القلب Myocardial infraction أو الذبحة الصدرية Angina Pectoris من شأنه أن يزيد من درجة القلق لدى المرضى المصابين بهذه الأمراض الخطيرة بل يؤدى إلى انهيار دفاعاتهم النفسية مهما كانت قوتها. (Jenkins , 1971, P. 315).

إضافة إلى أن التوتر النفسى قد يستحث نشاط الصفائح الدموية Platelet بفعل السمات الشخصية المرتبطة بالجلطة بالشريان التاجى Coronary Heart Disease. (Markovitz & et al, 1996, P. 148).

ويظهر ذوو نمط (أ) استثارة أكبر فى الجهاز العصبى الانفعالى، و تهيجاً فى الأوعية الدموية للقلب Cardiovascular وذلك عندما تتهددهم عوامل استثارة للقلق بشكل يفوق الأشخاص من النمط (ب) ومع ذلك يجب التأكيد على أهمية الجوانب المحيطة بالموقف فى استثارة هذه الفروق فى أشخاص النمط (أ) بالقياس للنمط (ب)، والمواقف التى تنطوى على عنصر التحدى أو تتضمن استثارة غالباً ما تزيد من الفروق فى ردود الفعل بين ذوى نمط (أ)، وذوى نمط (ب). (Endler, 1988, pp.41-42).

وأسفرت دراسات جنكنز Jenkins (١٩٧٦ ، ١٩٧٨) عن ارتباط القلـــق بحـــدوث أمراض الشريان التاجى Coronary Heart Disease و بصفة خاصة الإصابـــة بالذبحـــة الصدرية Angina. (Matthews 1982, pp. 302-305)

وربط جنكنز Jenkins وزملاؤه التعرض لأمراض الشريان التاجى بالقلب بوجـــود القلق والاندفاعات العصابية (سهير الغباشي، ٢٠٠٠، ص ١٣٣).

وقد وجد فريدمان وكولى Friedman & Kewley (١٩٨٧) أن أفـــراد النمـــط "أ" مكتئبون وقلقون. (جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص ١٩).

ظهر من جدول (٥) فرق جوهري بين عينة الذكور من ذوى نمط الشـــخصية "أ"، والإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" فى متغير الوساوس لصالح الإناث.

تبعاً لتعريف علاء كفافي (١٩٨٩) فإن الوسواس القهرى هو المرض الذى يجد فيـــه الفرد نفسه مقهوراً ومستهدفاً لتسلط بعض الأفكار أو الشكوك عليه، مع عدم قدرتـــه علـــى التخلص منها وإبعادها عن تفكيره، كما يجد نفسه أيضاً مجبراً على إتيان حركات أو أفعـــال حركية معينة لا يمكنه أن يمتنع عن إتيانها رغم إدراكه لعدم جدواها. (علاء كفافي، ١٩٨٩، ص٦٤) ويشعر أصحاب الاضطرابات الوسواسية بتفاهة هذه الأفكار والمعتقدات ولكـــن لا يستطيعون التخلص أو السيطرة عليها وتعديلها (آمال عبد السميع، ١٩٩٩، ص١١٩).

وتشير دراسة جبس Gibbs (١٩٩٦) إلى أن الوسواســـيين القـــهريين عصـــابيون وانطوائيون، وغالباً ما يعانون من الكف والعصبية (صفوت فرج، ١٩٩٩، ص ٢١٥).

ولملاحظة العلاقة بين الوسواس القهري وسلوك النمط "أ" يجب مراعاة عدة جوانـــب فى طريقة النمط "أ" فى الانتباه والاستجابة للمشكلات، وهى تتطابق تمامـــاً مـــع الشـــخصية الصلبة غير المرنة، فإذا أضفنا إلى ذلك الشخصية المتسلطة يتضح أنهم أساســـاً متشـــابهون ويتجهون جميعاً نحو العامل الوسواسى، وتعد رغبة أفراد النمط "أ" فى السيطرة على الوســـط

المحيط بهم إضافة إلى ردود أفعالهم عندما ينكر عليهم أحد مثل هـذه السـيطرة عنصريـن مشتركين مع العامل الوسواسى (جون ماى، وبول كلاين، ١٩٩٠، ص١٠١).

ويذكر كوستن، ودراجينز Costin & Draguns (١٩٨٢) أن ذوى سلوك نمـط "أ" لديهم مستويات غير عادية من الأفكار غير الواقعية، فضلاً عن التوقع غير المنطقى للنجاح، بالإضافة إلى معاناتهم من عدم الرضا، مع مستويات مرتفعة من الشك وبخاصة أن بعـض البحوث النفسية تربط بين سلوك نمط (أ)، والوساوس. (أحمد عبد الخالق، وآخرون، ١٩٩٢، ص ص١١-١٢)

وأوضحت دراسة ماى، وكلين May & Kline (١٩٨٧) وجـود علاقـة ارتبـاط جوهرية بين نمط "شخصية (أ) والوساوس القهرية (May & Kline , 1987).

كذلك أيضاً أسفرت دراسة فوجيل Vogel (١٩٨٨) عن نتيجة مشـابهة مفادهـا أن ذوى نمط الشخصية "أ" لديهم وساوس قهرية (Vogel, 1988).

وقد تكون الإناث أكثر وسواسية من الذكور نتيجة دورهن الاجتماعى ومـا يتطلبـه منهن من الترتيب والتنظيم ومتطلبات الأسرة.

ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث، ومناقشته:

ينص الفرض الثالث فى هذه الدراسة بأنه "تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونـات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث مـن ذوات نمط الشخصية "أ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتبـاط بيـن مكونـات بعـد الانبساط السبعة: (النشاط، الاجتماعية، المخاطرة، الاندفاعية، التعبيرية، التأملية المسئولية)، لدى عينة الذكور من نمط الشخصية "أ".

جدول (٦) : معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية " أ " (ن = ٣٠)

المتغيرات	(١) النشاط	(٢) الاجتماعية	(٣) المخاطرة	(٤) الاندفاعية	(٥) التعبيرية	(٦) التأملية	(٧) المسئولية
١- النشاط	ــــــ						
٢- الاجتماعية	-٠,٢٤٨	ــــــ					
٣- المخاطرة	٠,٣٣٢	٠,٢٦٦	ــــــ				
٤- الاندفاعية	-٠,١٨٣	*٠,٣٩٩	٠,٠٨٣	ــــــ			
٥- التعبيرية	٠,١٥٣	٠.٢٥٩	*٠,٤٣٠	*٠,٤١٣	ــــــ		
٦- التأملية	٠,١٥٠	*٠,٤٣٧	*٠,٤٤٦	٠,٠٤٢	**٠,٥٦٤	ــــــ	
٧- المسئولية	-*٠,٣٨٨	**٠,٤٧٥	٠,٠٦١	٠,٢٦٢	-٠,٠٧١	٠,٠٠٧	ــــــ

* تصبح ~ جوهرية عند مستوى ٠,٠٥ عندما تكون ≤ ٠,٣٦١

** تصبح ~ جوهرية عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون ≤ ٠,٤٦٣

يتضح من الجدول السابق ما يأتى:

١-وجود ارتباط موجب جوهرى عند مستوى ٠,٠٥ بين الاجتماعية وكل من الاندفاعية والتأملية، وارتباط موجب جوهرى عند مستوى ٠,٠١ بين الاجتماعية والمسئولية.

٢- ظهر ارتباط موجب جوهرى عند مستوى ٠,٠٥ بين المخاطرة وكل من التعبيرية والتأملية.

٣- هناك ارتباط جوهرى عند مستوى ٠,٠٥ بين الاندفاعية والتعبيرية.

٤- الارتباط موجب جوهرى عند مستوى ٠,٠١ بين التعبيرية والتأملية.

وستقوم الباحثة بتفسير ومناقشة هذا الفرض وذلك على النحو الآتى:

ظهر من جدول (٦) ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاجتماعية وكل من الاندفاعية والتأملية.

وهذه العلاقة الموجبة تعنى أن ارتفاع الدرجة فى المتغير الأول يصاحبه ارتفاع فى درجة المتغير الثانى. أى أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب فى الاجتماعية ارتفعت بالتالى درجاتهم فى الاندفاعية والتأملية.

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء المرحلة العمرية وطبيعة المرحلة الجامعية التى يمر بها الطالب، والتى تساعد على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين والتفاعل الاجتماعى وذلك من خلال الحرم الجامعى، والسكنات الداخلية والتى تضم طلبة من سبع إمارات مختلفة من دولة الإمارات العربية، وكذلك سن المراهقة وما تتميز به هذه المرحلة العمرية من تسرع واندفاع، لكن هذا لا يعنى عدم تميزهن بالتأملية، فالتأملية هى إمعان النظر والتدبر والتفكير بهدوء وبعمق يمارسه الفرد نحو أهدافه وعلاقاته أو معنى حياته (علاء كفافى، مايسة النيال، ١٩٩٦، ص ٢٩٣) فهو يتدبر ويفكر بهدوء وبعمق لأهدافه ومستقبله من خلال دراسته وتخصصه، وخلال المراحل الجامعية التى يمر بها.

وتتفق هذه النتيجة اتفاقاً جزئياً مع بعض الدراسات السابقة التى توصلت إلى وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة لذوى نمط الشخصية "أ" فى الاجتماعية فقط، فى حين توصلت بعض الدراسات الأخرى إلى علاقتها مع الاندفاعية فقط، وأكدت مجموعة ثالثة من الدراسات على علاقتها بالاجتماعية والاندفاعية، ولكن لم يتح للباحثة الحصول على دراسات تؤيد ارتباطها بالثلاثة المتغيرات الاجتماعية، والاندفاعية، والتأملية. ولكن أسفرت دراسة ماكفوى، وآخرين .Macevoy, et al (١٩٨٨) عن وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين نمط الشخصية (أ) "أ" والاجتماعية (Macevoy, et al., 1988) وكذلك نوهت دراسة بالم، وأوهمان Palm & oehman (١٩٩٢) إلى وجود علاقة ارتباطا موجبة بين نمط الشخصية "أ" والتفاعل الاجتماعى (Palm & oehman, 1992).

أما دراسة هيفين Heaven (١٩٨٩) فقد أسفرت عن وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين الاندفاعية والاجتماعية لدى ذوى نمط الشخصية (أ) (Heaven, 1989).

وتتماشى هذه الدراسة مع النتائج التى توصل إليها حسام أبو سيف (٢٠٠٠) حين أشار إلى أن خصائص المندفعين من الوجهة النفسية تتميز بالسرعة فى تناول المعلومات وأنهم يميلون إلى الجماعات والمعاملات المتشعبة الكثيرة كما أن المندفع لا يحب العزلة ولا التفرد (حسام أبو سيف، ٢٠٠٠، ص ص ١٦٢ - ١٦٥).

وأشار فريدمان، وروزنمان Fridman & Rosenman (١٩٧٤) إلى أن الفرد الذى يتسم أو يوصف بأن لديه درجة مرتفعة على نمط "أ" ذو أنماط سلوكية معينة مثل: عدم تحمل الانتظار، والاندفاع والتسرع فى أداء الأعمال (جاسم الخواجة، ٢٠٠٠، ص ٢١٨).

على حين إنه يتضح من نتائج هانسون، وهوجان Hansson & Hogan (١٩٨٣) أن هناك علاقة متوسطة بين النمط "أ" مع النشاط والسيطرة والاندفاعية. (جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص ص ٢٠-٢١).

وعند أحمد عبد الخالق، وآخرين (١٩٩٢) نرى ارتباطاً جوهرياً موجباً بين مقياس الانبساط ومقياس جنكنز للنشاط لدى الإناث والملاحظ فى خصائص ذوى السلوك المنبسط: النشاط والحيوية والاندفاعية، ومن خصائص سلوك ذوى نمط "أ" الاندفاعية والتنبه الزائد، والغضب والعداء. (أحمد عبد الخالق وآخرون، ١٩٩٢، ص ص ٢٢).

وتوصلت نتائج مايسة شكرى (١٩٩٣) إلى أن ذوى الدرجات المرتفعة فى نمط السلوك "أ" يتعرضون للخطر نتيجة إظهارهم لهذه الخصائص السلوكية والتى قد تبدو ظاهرياً أنها مرغوبة اجتماعياً (السرعة- الطموح- المثابرة- الانشغال بالعمل) إلا أن مصاحباتها الفسيولوجية تؤدى بالفرد إلى حالة الاضطراب والمرض (مايسة شكرى، ١٩٩٣، ص ٥٣).

وأوضحت دراسة سميث وجالو Smith & Gallo (١٩٩٤) بأن العزلة الاجتماعية، والعدوانية وسلوك نمط "أ" كلها مؤشرات لاحتمال ظهور مرض الجلطة التاجية

(Smith & Gallo, 1994). أى أن العزلة الاجتماعية لها تأثير ضـار علـى ذوى نمـط الشخصية "أ"، وأن الاجتماعية وتكوين علاقات مع الآخرين تقيهم من أمراض القلب.

وتؤيد ذلك دراسة ليويس، وآخرين .Lewis, et al (١٩٩٤) حيث توصلت إلـى أن ذوى نمط الشخصية (أ) والذين من المحتمل إصابتهم بخطر الإرهاق المزمن لابد أن يتدربوا على أعمال الدعم الاجتماعى (Lewis, et al., 1994). وأن ذوو نمط الشخصية "أ" تتسـم شخصيتهم بالتفاعلية الإيجابية مع النفس أولاً، ومع أحداث الحياة ثانياً. ويعرف محمد نبيـل (١٩٩٤) الاجتماعية بأنها سمة شخصية فى سلوك الفرد الذى يميل إلـى مخالطـة النـاس والعمل معهم ويفضل المراكز القيادية ولا يتسم سلوكه بالخجل (محمد نبيـل عبـد الحميـد، ١٩٩٤، ص ١٩٦) وهذه العلاقات الاجتماعية قد تجعله مندفعاً فى بعـض الأمـور، هـذه الاندفاعية الزائدة لا تؤدى إلى غياب التأملية وخصوصاً فى الأمور المتعلقة بأهدافه المستقبلية.

كذلك ظهر ارتباط موجب جوهرى عند مستوى ٠,٠١ بين الاجتماعية والمسئولية.

وهذا يعنى أنه كلما زادت درجات الاجتماعية زادت معها درجات المسئولية.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن متطلبات الحياة تستدعى أن يكون الفرد اجتماعياً فى سبيل الوفاء بالتزاماته ومسئولياته فكلما استطاع الفرد تكوين علاقات اجتماعية والحضـور فـى أماكن التفاعل الاجتماعى – زادت مسئولياته واستطاع تحمل المسئولية، فمفهوم المسئولية هو الثبات، والصدق، والجدية، والضمير الحى والثقة (علاء كفافى، مايسة النيـال، ١٩٩٦، ص ٢٩٤). ويميل الشخص الاجتماعى إلى النشاط والعلاقات الاجتماعية الرسمية، وغير الرسمية وكذلك نراه مغرماً بمراكز القيادة الاجتماعية، وذا جاذبية اجتماعية، إضافة إلى تميزه بعـدم الخجل. (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٨ ص ص ١٦٣-١٦٤). وهذه العلاقات الاجتماعية سـواء الرسمية أو غير الرسمية تتطلب منه مسئوليات، وتعـد هـذه النتيجـة منطقيـة ومتوقعـة وخصوصاً إذا كان مغرماً بمراكز القيادة الاجتماعية، وتؤيد ذلك دراسة فيرنـهام وآخريـن .Furnham & et al (١٩٨٥) التى تشير إلى أن ذوى نمط الشخصية (أ) أكثر مسئولية مـن ذوى نمط (ب) (Furnham & et al. 1985).

ويصف جنكنز نمط الشخصية (أ) بأنه زملة من السلوك الصريح أو أسلوب في الحياة، وإنه ذو مسئوليات، وتحديات عظيمة (جمعة يوسف، معتز سيد عبد الله، ١٩٩٧، ص ٢٣١). ويعرفه عادل شكرى (١٩٩١) بأنه عرض سلوكى ظاهر، ونمط فى الحياة يتسم بالتنافس الشديد..، وقبول تحدى المسئوليات (عادل شكرى، ١٩٩١، ص ٦) فالتنافس الشديد، وقبول تحدى المسئوليات لا يتحقق دون تكوين علاقات اجتماعية، والتواجد فى أماكن التفاعل الاجتماعى.

ويرى جنكنز Jenkins (١٩٧١) أن شعور الفرد من ذوى نمط الشخصية (أ) أنه يقع تحت ضغط المسئولية يشعره بالتزام عميق تجاه وظيفته أو مهنته (Jenkins, 1971, p. 312)

ويؤكد إندلر Endler (١٩٨٨) أن لذوى نمط الشخصية (أ) القدرة على التحكم في الأحداث الباعثة على الضغط النفسى التى يتعرضون لها والالتزام العميق بأنشطتهم الحياتية مهما كانت العوائق (Endler, 1988, p. 39).

ظهر ارتباط موجب جوهرى عند مستوى ٠,٠٥ بين المخاطرة وكل من التعبيرية والتأملية.

وهذا يعنى أنه كلما زادت درجات المخاطرة زادت درجات كل من التعبيرية والتأملية.

وهى نتيجة منطقية، وذلك لطبيعة الجنس. وتعنى المخاطرة القدرة على اتخاذ قرار بناء على عوامل نفسية، واجتماعية يحقق به المكاسب المادية والاجتماعية، ويميل الأفراد إلى الاشتراك فى الأعمال التى تتضمن مخاطرة مع عدم الاهتمام بعواقب هذه الأعمال. (علاء كفافي، مايسة النيال، ١٩٩٦، ص ٢٩٢).

فذوو سلوك نمط " أ " ، يضعون أهدافاً أولية نصب أعينهم، ويحددون الكيفية التي سيؤدون بها المهمة. ولتحقيق سلسلة من الأهداف بأسرع ما يمكن فإنه من الضرورى العمل بسرعة، والمثابرة. (Matthews, 1982, p. 30) وفى سبيل تلك الأهداف يعرض أصحاب

سلوك نمط "أ" أنفسهم لمخاطر كثيرة، وضغوط نفسية، وقد تتمثل هذه الأخطار فى التعــرض للإصابة بأمراض القلب.

فيرى كل من (جابر عبد الحميد، علاء كفافى) أن الشخص من نمط "أ" قد هيأ أسلوب حياته بحيث يكون معرضاً للإصابة بأمراض الشريان التاجى. (جابر عبد الحميـــد، عـــلاء كفافي، ١٩٩٦، ٤٠٤٧). فأسلوبه فى الحياة يعتمد على الدخول فى منافسات حادة متواصلـــة والشعور بأهمية الوقت والسباق الدائم مع الزمن، ويعبر عن ذلك من خلال مظاهر حركيـــة متنوعة يتمثل فى:

١- التقاط أنفاسه بسرعة وقوة فى معظم الوقت وبصوت مسموع.

٢- إصدار جمل تفيض نارية وحماساً أو التأكيد الحماسى لبعض الكلمات.

٣- عضلات وجه شديدة الجمود وجسد متصلب معظم الوقت.

٤- دائما ما يشد قبضته ويلوح بها فى أثناء المحادثة العادية.

٥- ميل متصل للتعجيل من إيقاع المحادثة العادية من خلال محاولة الإنهاء السريع بكلمات معبرة، والإسراع من معدل حديثه ويردد عبارات يفهم منها نفاذ الصبر مثل "نعــم ..... نعم ..... أفهمك ...... أفهمك" وذلك حتى قبل أن يكمل محدثه عباراتــه. (Friedman & Rosenman, 1960, p 101) وهذا كله يؤثر على صحته.

ويذكر جانسى ودايك Janisse & Dyck (١٩٨٨) أن خطر الإصابـــة بـــأمراض الشريان التاجى إنما يرتبط بالنمط السلوكى المعـــروف بـــالنمط "أ". (Janisse & Dyck, 1988, pp. 57-58) ويشير أوسلير إلى أن الضغط المرتفع الذى يعيش الناس تحت وطأتـــه، والتعود على العمل بأقصى طاقة هو المسئول عن ضعف الشـــرايين أكـــثر مـــن مسـئولية الإسراف فى المأكل والمشرب. (محمد عبد الرحمن، فوقية حسن، ١٩٩٦، ص ٦).

ويعرف محمد نبيل (١٩٩٥) المخاطرة بـأنها قرار يتخذه الفرد بناء على عوامـل نفسية أو اجتماعية ويحقق به المكاسب المادية والاجتماعية ما لا يمكن لقرار آخر أن يحققـه وإذا كانت المكاسب اجتماعية سميت مخاطر اجتماعية، وإذا كانت ماديـة سـميت مخـاطر اقتصادية. (محمد نبيل عبد المجيد، ١٩٩٥، ص٤٢٠)

ويرى جاسون وآخـرون .Lassner & et al (١٩٩٤) أن عوامـل الاسـتثارة الاجتماعية من خلال التفاعل مع الأفراد أكثر خطورة من عوامل الاستثارة غير الاجتماعيـة المرتبطة بالحياة والمال ومتطلبات العمل غير المتطلبة للتفاعل الاجتماعى مع الأشـخاص، وكذلك قلة الدعم الاجتماعى يعد عامل خطر داهم يؤدى إلى الوفاة نتيجة لتجمـع مسـببات أخرى متنوعة بما فيها أوعية القلب. (Lassner & et al., 1994).

وبناء على تعريف المخاطرة بأنها اتخاذ قرار بناء على عوامل نفسية، واجتماعية... والميل إلى الاشتراك فى الأعمال التى تتضمن مخاطرة مع عـدم الاهتمـام بعواقـب هـذه الأعمال، (وهذا القرار يتخذه الفرد بعد) إمعان النظر والتدبر والتفكير بعمق يمارسه الفـرد حول أهدافه وعلاقاته أو معنى حياته (وهذا هو تعريف التأملية لدى علاء كفـافي، مايسـة النيال، ١٩٩٦، ص ٢٩٢). ويعبر الفرد عن هذا القرار الذى اتخذه بناء على عوامل نفسـية واجتماعية والذى قد يكون هدفه ومعنى حياته - من خلال انفعالاتـه سـواء كـانت هـذه الانفعالات مشاعر أسف أو غضب أو خوف. وقد أسفرت دراسة ويلسون Wilson (١٩٩٠) عن وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين نمط الشخصية (أ) والعدوانية والقدرة التعبيريـة (Wilson, 1990). وأسفرت كذلك دراسة دايك وآخرين .Dyck & et al (١٩٩١) مـن وجود علاقة ارتباط جوهرية بين شخصية نمط (أ)، وبين الغضب والعدوانية (Dyck & et al., 1991). وكذلك أسفرت دراسة كوبر Kopper (١٩٩٣) عن وجـود علاقـة ارتبـاط جوهرية موجبة بين نمط الشخصية (أ) والتعبير عـن الغضـب (Kopper, 1993) بينمـا أسفرت دراسة بروش وآخرون .Bruch & et al (١٩٩١) عـن وجـود علاقـة ارتبـاط

جوهرية موجبة بين نمط الشخصية (أ) والمواقف التى تتطلب الإفصاح عن المشاعر لدى الذكور (Bruch, 1991).

وتختلف هذه الانفعالات بين الذكور والإناث حيث تشير دراسة ناكانو Nakano (١٩٩٠) عن أن النساء تزداد لديهن علامات الاكتئاب بزيادة الضغوط النفسية (Nakano, 1990). وتشير دراسة رايت وآخرين .Wrigh & et al (١٩٩٤) إلى إن الذكور حصلوا على درجات أعلى من الإناث فى التعبير عن مشاعر الغضب (wright & et al., 1994).

ظهر من جدول (٦) ارتباط موجب جوهرى عند مستوى ٠,٠١ بين الاندفاعية والتعبيرية.

وتعنى الاندفاعية أن يتصرف الأفراد دون تأنى، ويتخذون قرارات سريعة ويميلون للتحدى وعدم القدرة على التنبؤ بعواقب الأمور (علاء كفافى، مايسة النيال، ١٩٩٦، ص ٢٩٣).

وهذه النتيجة طبيعية ويمكن تفسيرها فى ضوء طبيعة المرحلة العمرية وما يتميز به الفرد فى مرحلة المراهقة من طاقة ونشاط وحيوية، واندفاع، وقد يعبر عن اندفاعه من خلال الغضب مثلما أشارت دراسة فرانكش ولندين Frankish & Linden (١٩٩٦) من أن الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) يعبرون عن غضبهم بدرجة كبيرة وتسهل استثارتهم وتصعب السيطرة على مشاعر الغضب لديهم (Frankish & Linden, 1996).

ظهر من جدول (٦) ارتباط موجب جوهرى عند مستوى ٠,٠١ بين التعبيرية والتأملية

وهذه العلاقة الارتباطية الموجبة بين التعبيرية والتأملية تعنى أن ارتفاع درجة التعبيرية يصاحبها ارتفاع فى درجة التأملية.

فطلاب الجامعة من ذوى نمط الشخصية (أ) لديهم القدرة على التعبير عن انفعالاتهم ولكن هذا التعبير يكون بعد إمعان النظر والتدبر والتفكير بهدوء وبعمق (علاء كفافى، مايسة النيال، ١٩٩٦، ٢٩٣).

وقد ترجع قدرتهم على التأملية إلى أنهم فى المرحلة الجامعية التى تساعدهم على توسيع مداركهم إضافة إلى تطور قدراتهم على وزن الأمور بترو وتعقل ويصبح فى

استطاعتهم التعبير عن أهدافهم من خلال التطبيق العملى لاختيارهم للتخصصات المناسبة والتى تؤهلهم لمواجهة الحياة فى المستقبل، بينما يرى رايت Wright (١٩٧١) أن المتأملين قد يكونون أقل قدرة على التعبير، وأقل سلاسة فى المواقف التى تتطلب إنتاجية أفكار جديدة (رشيدة عبد الرءوف رمضان، ١٩٩٨، ص ١٤٩).

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم حساب معاملات الارتباط بين مكونات بعد الأنبساط السبعة (النشاط، الاجتماعية، المخاطرة، الاندفاعية، التعبيرية، التأملية، المسئولية، لدى عينة الإناث من نمط الشخصية "أ".

جدول (٧) : معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية "أ" (ن = ٣٠)

المتغيرات	(١) النشاط	(٢) الاجتماعية	(٣) المخاطرة	(٤) الاندفاعية	(٥) التعبيرية	(٦) التأملية	(٧) المسئولية
١- النشاط	ــــــ						
٢- الاجتماعية	٠,١٢٤-	ــــــ					
٣- المخاطرة	٠,٠٣٨-	٠,٢٩٧	ــــــ				
٤- الاندفاعية	٠,٠١٨-	٠,١٣١-	٠,٠١٥	ــــــ			
٥- التعبيرية	٠,٢٦٠-	**٠,٥٤٣	٠,١٣٤	٠,٠٥٤	ــــــ		
٦- التأملية	٠.٢٩٤-	**٠,٥٢٤	٠,٣٠٩	٠,٠٠٦-	*٠,٤٥١	ــــــ	
٧- المسئولية	٠,٠٩٥-	*٠,٣٦٥	٠,٣٤٩	٠,٢٢٧-	٠,٠٢٣	٠,١٨٠	ــــــ

* تصبح ~ جوهرية عند مستوى ٠,٠٥ عندما تكون ≤ ٠,٣٦١

** تصبح ~ جوهرية عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون ≤ ٠,٤٦٣

يتضح من الجدول السابق ما يأتى:

١- ظهور ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠١ بين الاجتماعية وكل من التعبيرية والتأملية، وارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاجتماعية والمسئولية.

٢- وكذلك ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين التعبيرية والتأملية.

ظهر من جدول رقم (٧) ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠١ بين الاجتماعية وكل من التعبيرية والتأملية.

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء طبيعة إقامة الطالبات، فأغلبهن يقمن فى السكن الداخلى للجامعة مما يسمح لهن بتكوين علاقات اجتماعية كثيرة داخل السكن بالإضافة إلى قاعات المحاضرات وكذلك، فإن إدارة السكن الداخلى بالجامعة وخاصة بالنسبة للطالبات تنظم لهن رحلات كثيرة سواء كانت ترفيهية أو علمية مما يتيح لهن فرصاً أكبر فى تكوين علاقات اجتماعية، وكلما تطورت العلاقات الاجتماعية ازداد نضجهن وخبراتهن الاجتماعية وكانوا أقدر فى التعبير عنها، وبالتالى أقدر على التأمل فيها.

وكذلك ظهر من الجدول رقم (٧) ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاجتماعية والمسئولية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة ذوى نمط الشخصية (أ) من الذكور، أى يوجد ارتباط جوهرى موجب بين الاجتماعية والمسئولية لدى كل من الإناث والذكور، وتعد هذه النتيجة منطقية ومتوقعة، فيرى رأفت عبد الفتاح (١٩٩٧) أن الكثير من مناشط الإنسان ذكراً كان أو أنثى تبنى على العديد من التكليفات وتحمل المسئولية وذلك فى دائرة ووظيفة الدور الاجتماعى المحدد لكل فرد والذى ينطوى على قيم تحمل المسئوليات (رأفت السيد عبد الفتاح، ١٩٩٧، ص ص ٥٠-٧٣)

ظهر من جدول (٧) ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين التعبيرية والتأملية.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة الذكور أى أن هناك ارتباطاً جوهرياً موجباً بين التعبيرية والتأملية لكل من الذكور والإناث، وتعد هذه النتيجة منطقية أيضاً فكلما استطاع الفرد أن يعبر عن أحاسيسه ومشاعره، ويعبر عن قدراته وإمكانياته - كان أقدر على التأمل.

رابعا : عرض نتائج الفرض الرابع، ومناقشته :

ينص الفرض الرابع فى هذه الدراسة بأنه: "تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة (تقدير الذات، السعادة، القلق، الوسواس، الاستقلالية، توهم المرض، الشعور بالذنب) لدى عينة الذكور من نمط الشخصية (أ).

جدول (٨) معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية "أ" (ن = ٣٠).

المتغيرات	(١) تقدير الذات	(٢) السعادة	(٣) القلق	(٤) الوسواس	(٥) الاستقلالية	(٦) توهم المرض	(٧) الشعور بالذنب
١- تقدير الذات	——						
٢- السعادة	*٠,٣٧٠	——					
٣- القلق	**٠,٤٧٩	**٠,٧٩٩	——				
٤- الوسواس	٠,١٧٣-	**٠,٦٦٣-	**٠,٦٧٣-	——			
٥- الاستقلالية	٠,٠٥٩-	٠,٢٩٠-	*٠,٤٥٩-	*٠,٤٥٤	——		
٦- توهم المرض	*٠,٣٩٥	**٠,٥٨٦	**٠,٥٩٥	**٠,٥٣٠-	*٠,٣٦٨-	——	
٧- الشعور بالذنب	٠,٣٠٢-	**٠,٤٨٩-	**٠,٥٦٠	**٠,٦٠٢	**٠,٥٦٧	**٠,٦٩٨-	——

* تصبح ~ جوهرية عند مستوى ٠.٠٥ عندما تكون ≤ ٠,٣٦١

** تصبح ~ جوهرية عند مستوى ٠,١ عندما تكون ≤ ٠,٤٦٣

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين تقدير الذات والسعادة، وارتباط جوهرى سالب بين السعادة وكل من الوساوس القهرية، والشعور بالذنب، وارتباط جوهرى سالب بين القلق والاستقلالية عند مستوى ٠,٠٥، كما ظهر ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠١ بين القلق وكل من توهم المرض والشعور بالذنب، وارتباط جوهرى موجب بين الوساوس والشعور بالذنب عند مستوى ٠,٠١، وهنالك ارتباط جوهرى سالب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاستقلالية وتوهم المرض .

ستقوم الباحثة بتفسير ومناقشة هذا الفرض وذلك على النحو التالى:

ظهر من جدول (٨) ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين تقدير الذات و السعادة .

وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة تقدير الذات ارتفعت بالتالى درجة السعادة. ويمكن تفسير ذلك فى ضوء ما أشار إليه اندلر Endler (١٩٨٨) من أن الأشخاص ذوى تقدير الذات المرتفع يستطيعون التعامل مع الضغوط، وحالتهم أفضل صحياً وأعمارهم أطول، وهم أشخاص سعداء (Endler, 1988,pp. 42-49). فمن الطبيعى أن صاحب تقدير الذات المرتفعة يشعر بالسعادة لأنه ينظر للأمور نظرة تفاؤلية،وأن الطالب الجامعي يستطيع تحقيق ذاته من خلال التفوق الدراسي كما يراه أدلر Adler من أن تحقيق الذات يعنى السعى وراء التفوق والأفضلية وتحقيق الكمال التام. (إبراهيم أبو زيد، ١٩٨٧، ص ٨٤).

كذلك هناك ارتباط جوهرى سالب عند ٠,٠١ بين السعادة والوساوس.

وهذا يعنى أنه كلما انخفضت درجة السعادة زادت بالتالى درجة الوساوس.

وهذه النتيجة منطقية، ومتوقعة، فقد أشار كل من أحمد عبد الخالق، مايسة النيال (١٩٩٠) إلى أنه يدرج الفرد عند ممارسة السلوك القهرى أنه سلوك غير ذى قيمة، ولا يدفعه القيام بمثل هذه الأنشطة إلى الشعور بالسعادة، رغم أن هذه الأنشطة تمنحه بعض الراحة وتقلل توتره (أحمد عبد الخالق، مايسة النيال، ١٩٩٠، ص ٥٤٧).

ويذكر محمد الطيب (١٩٩٤) أن صاحب الشخصية الوسواسية يبدو شخصاً فاضلاً ولكنه غير سعيد فلا يستطيع أن ينال السعادة ولا أن يمنحها للآخرين (محمد عبد الظاهر الطيب، ١٩٩٤، ص ٤٣٣).

كذلك هناك ارتباط جوهرى سالب عند ٠,٠٥ بين السعادة والشعور بالذنب.

ويعنى هذا أنه كلما انخفضت درجة السعادة زادت درجة الشعور بالذنب.

وهذه نتيجة منطقية ومتوقعة. فيذكر مايكل أرجايل (١٩٩٣) أن الناس يكونون سعداء عندما تنعدم لديهم الصراعات الداخلية مثل التى تنشأ عن تفاوت كبير بين إنجازاتهم وطموحاتهم، ولعل مقولة أرسطو بأن على الفرد أن يكون فاضلاً ليكون سعيداً مقولة بها بعض الصحة، فغير الفضلاء لديهم عادة مشاعر أقوى بالذنب والعار (مايكل أرجايل ١٩٩٣، ص ٢٧٦).

كذلك يظهر ارتباط سالب جوهرى بين القلق والاستقلالية.

وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة القلق قلت الاستقلالية.

وتعد هذه النتيجة منطقية ومتسقة مع الواقع فالشخص القلق لا يستطيع أن يكون مستقلاً. وقد أسفرت دراسة برون Brown (١٩٨٩) عن أن ذوى نمط الشخصية (أ)، والذين ليس لديهم استقلالية يشعرون بالضيق والانفعال (Brown, 1989).

وهناك دراسات تناولت سلوك نمط (أ) والاستقلالية كدراسة فرانكينهيزر، وآخرون Frankenhaeuser & et al. (١٩٨٩) والتى أكدت على أنه توجد فروق بين الذكور والإناث فى الاستقلالية ترجع لطبيعة الوظيفة التى يعملون بها Frankenhaeuser & et al., 1989

وأظهرت دراسة كلارك، وميلر Clark & Miller (١٩٩٠) أن ذوى نمط الشخصية (أ) يبدون استقلالية تفوق ذوو نمط الشخصية (ب)، وأعرب غالبيتهم عن الاستعانة بالآخرين لا يمثل عوناً كبيراً لهم مما يؤكد طبيعة ذوى نمط الشخصية (أ) الميالة للإنجاز وتقدير قيمة الوقت (Clark & Miller, 1990).

وجاءت نتائج دراسة بن زير، ووادرى Ben –Zur & Wardi (١٩٩٤) لتعبر عن أن ذوى نمط الشخصية (أ) أسرع فى اتخاذ القرارات ويستخدمون استراتيجيات غير مألوفة عند اتخاذ القرارات (Ben-Zur & Wardi, 1994)

وأوضحت دراسة سبيكتور، وأوكونيل Spector & O'connell (١٩٩٤) وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين نمط الشخصية (أ) مع الاستقلالية والرضا الوظيفى. (Spector & O'connell, 1994) أما دراسة أندرسون ولاولرك Anderson & Lawler (١٩٩٥) فقد كشف عن أن النساء ذوات نمط الشخصية (أ) يشعرن بالإحباط والغضب عند عدم قدرتهن على الاستقلالية. (Anderson & Lawler, 1995)

وظهر أيضاً ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠١ بين القلق وكل من توهم المرض والشعور بالذنب.

وهذا يعنى أنه كلما زادت درجة القلق زادت درجات توهم المرض والشعور بالذنب.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع دراسة جمعة سيد يوسف (١٩٩٤) فى أن المرتفعين فى النمط (أ) أكثر قلقا وتوهما مرضياً.(جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص١٨-٣٢) ، وكذلك مع دراسة رايون وآخرين .Rayon & et al (١٩٩٨) التى تشير إلى وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين نمط الشخصية "أ"، وتوهم المرض (Rayon & et al., 1998).

ويرى محمد الفيومى (١٩٨٤) أن الذى يدمن القلق والتردد مريض بمرض مزمن يجعله مشغولاً فى جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، بدلاً من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد (محمد إبراهيم الفيومى، ١٩٨٤، ص ٧٠).

وقد يعيقه هذا الانشغال مع نفسه، وعدم القدرة على التكيف عن أداء دوره فى المجتمع ومتطلبات الحياة، وبالتالى يتولد لديه الشعور بالذنب نتيجة هذا التقصير.

وكذلك يرى طلعت منصور وآخرون (١٩٨٩) أن القلق فى أكثر حالاته شعور بالتهديد من شيء غير واضح المعالم فى العالم الخارجى، وغالباً ما يكون مرتبطاً بالإحساس بالذنب (طلعت منصور، وآخرون، ١٩٨٩، ص ٣٧٤).

يتضح أيضاً من الجدول السابق عن وجود ارتباط جوهرى موجب بين الوســـاوس والشعور بالذنب عند مستوى ٠,٠١.

ويعنى هذا أنه كلما زادت درجة الوساوس زاد الشعور بالذنب.

ويمكن تفسير ذلك من وجهة النظر البيئية التعليمية، وذلك أن الأعراض القهرية هــى صور مبالغ فيها للضبط والنقد الذاتى تنشأ بسبب اتجاهات الوالدين غير السوية التى تميل إلى تحميل الطفل للمسئوليات والقرارات منذ طفولته المبكرة مما يؤدى إلى شعوره بالذنب، ومــن ثم حاجته إلى التكفير فتتطور ميوله العصابية.. كما تبين أن أحد الوالدين أو كليهما من النوع الصلب غير المرن، إضافة إلى صرامة نظام البيئة المبكرة (محمد عبــد الظــاهر الطيــب، ١٩٩١، ص ٦٢ –٦٣).

يظهر كذلك من جدول (٨) ارتباط جوهـــرى ســـالب عنـــد مســـتوى ٠,٠٥ بيـــن الاستقلالية، وتوهم المـــرض.

ويعنى هذا أنه كلما انخفضت درجة الاستقلالية زاد توهم المرض.

ويمكن تفسير ذلك من خلال ما أشار إليه عـــادل الأشـــول (١٩٩٦) مـــن انشـــغال المراهق الكامل واستغراقه فى الاستقلالية، والذى ينشأ بصورة جزئية عن النمـــو الجســـمى والعقلى الذى يعتريه فى هذه الفترة، وجزئياً من توقعات الآخرين من حوله (عادل عز الديـن الأشول، ١٩٩٦، ص ٥٧٩).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه حامد زهران (١٩٩٥) أنه ينظـــر إلـــى توهـــم المرض (من الناحية الدينامية) على أنه دفاع نفسى يلجأ إليه المريض لا شـــعورياً لتحقيـــق أهداف ومكاسب على رأسها تجنب المسئوليات وتخفيف العمل (حامد عبد الســلام زهــران، ١٩٩٥، ص ٤٠٧).

ويمثل الاستقلال النفسى وتحقيق الهوية واحداً من أهم مظاهر النمـــو فـــى مرحلـــة المراهقة، ويرى العلماء أن الكائن البشرى يجاهد مرتين من أجل تحقيق الاستقلال التفرد عن الأبوين ويحدث ذلك فى السنوات الأولى من العمر ثم مع بداية المراهقة مرة أخرى. وأن مـــا

يقدمه الأبوان وخاصة الأم من إشباع لحاجات الطفل وتحقيق مطالب النمو ودعم ومساعدة على الاستقلال فى المرة الأولى كل ذلك يسهم فى تحقيق الاستقلال فى المرة الثانية (محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ٣٢٣).

وهناك نتائج غير متوقعة التى ظهرت من جدول (٨) بأن هناك علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين مكونات بعد العصبية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) عند مستوى ٠,٠١ بين تقدير الذات والقلق، وبين السعادة وكل من القلق وتوهم المرض وبين الاستقلالية والشعور بالذنب. وعند مستوى ٠,٠٥ بين تقدير الذات وتوهم المرض، وبين الوساوس والاستقلالية.

وأن هناك علاقة ارتباط جوهرية سالبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) عن مستوى ٠,٠١ بين القلق والوساوس وبين الوساوس وتوهم المرض، وبين توهم المرض والشعور بالذنب.

وقد يرجع السبب فى ذلك إلى تعجل الطلبة فى الإجابة، وعدم فهمهم الدقيق لمضمون العبارة، وعلى أى فإن استفتاء هذه العلاقات تحتاج إلى دراسات تستخدم عينات أكبر.

كذلك للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة (تقديرات الذات، السعادة، القلق، الوساوس، الاستقلالية، توهم المرض، الشعور بالذنب) لدى عينة الإناث من نمط الشخصية (أ).

جدول (٩) معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية " أ " (ن = ٣٠)

المتغيرات	(١) تقدير الذات	(٢) السعادة	(٣) القلق	(٤) الوساوس	(٥) الاستقلالية	(٦) توهم المرض	(٧) الشعور بالذنب
١- تقدير الذات	ـــــ						
٢- السعادة	٠,٠٠٩٥	ـــــ					
٣- القلق	-٠,١٢٣	**٠,٧٧٤	ـــــ				
٤- الوساوس	-٠,٠٦٤	-**٠,٦١٩	**٠,٧٤٦	ـــــ			
٥- الاستقلالية	٠,١٩٩	٠,٠١٥	- ٠,٢١٤	*٠,٣٦١	ـــــ		
٦- توهم المرض	٠,١٣١	**٠,٥٣٥	**٠,٦٣٦	-**٠,٦٩٨	-٠,٢٩٠	ـــــ	
٧- الشعور بالذنب	٠,١٦٢	-*٠,٤٣٩	**٠,٥١٧	**٠,٥٣٠	**٠,٥٢٥	-**٠,٤٥١	ـــــ

يتضح من الجدول السابق بأن هناك ارتباط جوهرى سالب عند مستوى ٠,٠١ بين السعادة و الوساوس، وعند مستوى ٠,٠٥ وبين السعادة والشعور بالذنب، وارتبط متغير القلق بكل من الوساوس وتوهم المرض والشعور بالذنب وكان الارتباط موجباً جوهرياً عند مستوى ٠,٠١، وهناك ارتباط جوهرى موجب بين الوساوس والشعور بالذنب عند مستوى ٠,٠١.

كذلك ظهر من جدول (٩) ارتباط جوهرى سالب بين السعادة وكل من الوساوس القهرية، والشعور بالذنب.

وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما زادت السعادة قلت الوساوس القهرية، والشعور بالذنب. وتعتبر هذه النتيجة منطقية ومتوقعة، ويمكن تفسير ذلك من خلال ارتباط السعادة بمفهوم السواء النفسى، فالأسوياء هم الذين تتكامل شخصياتهم ومن ثم يشعرون بالسرور وزيادة الحيوية، فهم يدركون أنفسهم من حيث الحاضر المشرق المتفائل حيث إشباع الحاجات

النفسية والبيولوجية (صابر حجازى، ١٩٩٩، ص ٢٣) . وبناء علــى هــذا فــإن الشــعور بالسعادة لا يترك مجالاً للوساوس والشعور بالذنب.

كذلك ظهر من جدول رقم (٩) ارتباط جوهرى موجب عند مســتوى ٠,٠١ بيــن متغير القلق وكل من الوساوس، وتوهم المرض، والشعور بالذنب.

ويعنى هذا أنه كلما ارتفعت درجة القلق ارتفعت بالتالى درجات الوســاوس وتوهــم المرض والشعور بالذنب.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية ويمكن تفسيرها من خلال ما أشار إليــه محمــد ســعيد (١٩٩٠) من أن القلق شعور غامض بالتهديد من كل شىء غير واضح المعالم وغالبــاً مــا يكون مرتبطاً بالإحساس بالذنب والخوف من تحطيم المعايير الاجتماعية (محمد سعيد شرف، ١٩٩٠، ص ١٦٥).

وقد يفسر ذلك إذا وضعنا فى الحسبان أن انشغال المريض فى أفكــاره الوسواســية يجعله لا يفكر فى الجوانب الصحية (الجسمية) ويرى الســلوكيون أن الوســاوس والأفكــار القهرية أمور تكتسب عن طريق مبادئ التعزيز، حيث يكتشف الفرد مصادفة أن أداءه لعمــل معين أو مروره بفكرة معينة يمحو الأمر المكرر عنده ويقلل من قلقه، وبالتالى ففى كل مــرة يثار فيها الخوف يحل هذا التصرف المشتت للخوف محل الخوف نفسه لا شعورياً، وربمــا عن قصد إلى أن يأخذ الوسواس والقهر فى النهاية شكلاً تلقائياً (لنــدال. دافيــدوف، ١٩٩٧، ص ٦٧١).

والفرق بين الوساوس وتوهم المرض هو أن الفكرة فى توهم المرض تــدور حــول الجوانب الصحية (الجسمية فقط)، بينما يمكن لفكرة العصاب والوسواس أن تنصب علــى أى موضوع آخر وغالباً ما ترتبط بحاجات المريض وصراعاته. (عــلاء كفــافى، ١٩٩٠، ص ٤٤٨).

ويمكن تفسيرها من خلال خصائص سلوك نمط الشخصية (أ) ومن خلال اســتجابة توهم المرض وهى استجابة يتميز بها المتمركزون حول أنفســهم والمنعزلــون وأصحــاب

الاهتمام الزائد بصحتهم. ويشعر صاحب هذه الاستجابات بالمعاناة الغريبة من أمراض عديدة (مصرى عبد الحميد حنورة، ١٩٩٨، ص ٣٥).

ظهر أيضاً من جدول رقم (٩) ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين الوساوس والشعور بالذنب.

ويعنى أنه كلما زادت الوساوس زادت معها درجة الشعور بالذنب.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة الذكور ويمكن تفسيرها من خلال أعراض العصاب القهرى وهى التردد والحيرة وعدم القدرة على اتخاذ القرار بسرعة أو فى الوقت المناسب (علاء كفافى، ١٩٩٠، ص ٤٤٢)

ويتفق السلوكيون الجدد مع السلوكيين التقليدين فى أن الأعراض الحصرية القهرية هى مسالك تلقى التعّزيز عن طريق خفض القلق، ويوضح التحليل النفسى أن الأعصبة أمراض اجتماعية إلى حد ما وأن عملية الكبت نفسها ترجع إلى ضغط البيئة الاجتماعية (محمد الطيب، ١٩٩٤، ص ٤٥٣) وكذلك فإن الشعور بالذنب شعور بالتأنيب يتناسب مع مخالفة الفرد الفعلية لمسئوليته وللقواعد الأخلاقية (علاء كفافى، مايسة النيال،١٩٩٧، ص ١٢٤).

وهناك نتائج غير متوقعة التى ظهرت من جدول (٩) بأن هناك علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) عند مستوى ٠,٠١ بين السعادة وكل من القلق وتوهم المرض، وبين الاستقلالية والشعور بالذنب. وعند مستوى ٠,٠٥ بين الوساوس والاستقلالية.

وأن هناك علاقة ارتباط جوهرية سالبة بين مكونات بعد مكونات بعد العصابية لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) عند مستوى ٠,٠١ بين الوساوس وتوهم المرض وبين توهم المرض والشعور بالذنب.

وقد يرجع السبب فى ذلك إلى تعجل الطالبات فى الإجابة، وعدم فهمهن الدقيق لمضمون العبارة، وعلى أى فإن استفتاء هذه العلاقات تحتاج إلى دراسات تستخدم عينات أكبر.

خلاصة النتائج:

قامت الباحثة فى هذه الدراسة بدراسة سلوك الشخصية من نمط (أ)، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. حيث أظهرت نتائج الدراسة التالية:

١- وجود فروق دالة بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ)، والإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) فى متغير النشاط لصالح الذكور وتم تفسيره فى ضوء طبيعة وثقافة مجتمع الإمارات والمسئوليات التى تقع على الذكور.

٢- وجود فروق دالة بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) والأناث من ذوات نمط الشخصية (أ) فى متغير القلق لصالح الذكور أيضاً وتم تفسيره.

٣- وجود فروق دالة بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) و الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) فى متغير الوساوس لصالح الإناث وتم إرجاع ذلك لطبيعة المرأة وطبيعة عملها كامرأة تحافظ على راحة أسرتها وتوفير الجو المناسب من خلال تنظيم وترتيب المنزل على أكمل وجه.

٤- وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمط (أ) فى الاجتماعية وكل من الاندفاعية والتأملية، وبين الاجتماعية والمسئولية. وكذلك بين المخاطرة وكل من التعبيرية والتأملية، وأيضا وجود علاقة ارتباط جوهرية بين الاندفاعية والتعبيرية، وبين التعبيرية والتأملية.

٥- وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) بين الاجتماعية وكل من التعبيرية والتأملية، وبين الاجتماعية والمسئولية وكذلك بين التعبيرية والتأملية.

٦- اتفقت عينة الذكور مع عينة الإناث فى وجود علاقة ارتباط فـــى مكونـــات بعـــد الانبساط بين التعبيرية والتأملية، والاجتماعية والمسئولية وتم تفسير ذلك فى ضوء طبيعة المرحلة العمرية التى يمر بها الطلاب وهى مرحلة المراهقة وكذلك قد يرجع للمســـتوى العلمى وبما تتصف به المرحلة الجامعية.

٧- وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكـــور من ذوى نمط الشخصية (أ) بين تقدير الذات و السعادة وأيضاً بين القلق وكل من توهـــم المرض والشعور بالذنب ، وبين الوساوس والشعور بالذنب.

٨- وجود علاقة ارتباط جوهرية سالبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) بين السعادة وكل من الوساوس القهرية والشعور بالذنب وبيـــن القلق والوساوس والقلق والاستقلالية وأيضاً بين الاستقلالية وتوهم المرض .

٩- وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الإنـــاث ذوات نمط الشخصية (أ) بين القلق وكل من الوساوس وتوهم المرض والشعور بالذنب ، وبين الوساوس والشعور بالذنب .

١٠- وجود علاقة ارتباط جوهرية سالبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينـــة الإنـــاث ذوات نمط الشخصية (أ) بين السعادة والوساوس، وبين السعادة والشعور بالذنب.

توصيات الدراسة

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصى الباحثة بما يأتى:

١. التعرف على ذوى سلوك نمط " أ " ، وذلك مـــن خـــلال تطبيـــق المقـــاييس النفســـية المتخصصة أو الطرق المختلفة للكشف عن ذوى سلوك نمـــط " أ " كأســـلوب الحديـــث والمقابلة الشخصية المبرمجة ، وذلك مـــن خـــلال المراكـــز النفســـية والإرشـــادية أو الأخصائيين النفسيين في المدارس ، والجامعات ، وذلك بغرض تعديل هذا السلوك .

٢. عقد ندوات ولقاءات ومحاضرات وإخضاع ذوى سلوك نمـــط " أ " لـــدورات وبرامـــج إرشادية لتعديل سلوكهم، وطرق مواجهة الضغوط النفسية التي يواجهونها .

٣. زيادة الاهتمام بذوى سلوك نمط " أ " من خلال تكثيف البرامج الإرشادية عبر وسائل الإعلام المختلفة، وذلك لكونه عامل خطورة للإصابة بأمراض الشريان التاجي.

٤. إنشاء مراكز متخصصة لإرشاد ذوى سلوك نمط " أ " ، في المراكز الطبية الموجودة فى مناطق الدولة ، وتزويدها بآخر ما توصل إلية العلم الحديث في هذا المجال

٥. عقد دورات تدريبية تخصصية ، وبصفة مستمرة ، ودورية للأخصائيين النفسيين والمسئولين في هذا المجال ، وكذلك للطاقم الطبي في قسم أمراض القلب في المستشفيات.

٦. استخدام الطرق المختلفة لعلاج ذوى سلوك نمط " أ " سواء طرق العلاج الطبي ، أو النفسي ، والتى أثبتت الدراسات فاعليتها .

٧. تعديل البيئة الفيزيقية، والاجتماعية وذلك لتخفيض مقدار الضغوط وتدريب الأفراد من ذوى سلوك نمط " أ " على تعديل بيئة المنزل ، والعمل .

ونظراً لخطورة هذا النمط من السلوك فى تعريض أصحابه للإصابة بالأمراض النفسية، وأمراض القلب، واستناداً لنتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة بعض التوصيات الموجهة إلى الأفراد:

١. ضرورة الابتعاد عن الضغوط النفسية اليومية الدراسية والعملية ، وذلك من خلال إعطاء وقت للاسترخاء وعمل تمارين رياضية ، ووضع وقت فراغ ليس له علاقة بالدراسة أو العمل .

٢. التثقيف الشخصى ، وذلك من خلال قراءة الكتب المتخصصة عن هذا النمط السلوكى التعرف على نوع السلوك الذي يعرض الفرد لان يكون من هذا النمط ، ومعرفة طرق الوقاية والعلاج ، وكيفية تعديل هذا النمط.

البحوث المقترحة

تقدم الباحثة فيما يلى بعضاً من البحوث المقترحة التى تصلح لدراســـات مســـتقبلية تكمـــل الدراسة الحالية ، والدراسات التي سبقتها:

دراسة سلوك نمط " أ " ، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية للطلبة المتفوقين دراسياً.

برنامج إرشادي لتعديل سلوك نمط " أ ".

دراسة سلوك نمط " أ " لدى الأطفال.

دراسة سلوك نمط " أ " لدى المعوقين.

دراسة سلوك نمط " أ " والمساندة الاجتماعية.

دراسة سلوك نمط " أ " والتنشئة الوالدية .

المراجع

المراجــــــع

أولاً المراجع العربية

١- إبراهيم أحمــد أبــو زيــد (١٩٨٧) : سـيكولوجية الـذات والتوافــق ، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .

٢- أحمد عبد الخالق ، عبد الفتاح محمد دويدار ، مايسة النيال ، عادل شـكري (١٩٩٢) دراسة علمية سلوك نمط (أ) ، وعلاقته بأبعاد الشـخصية، الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية ، ص ص ٩-٣٠.

٣- أحمد عبد الخالق (١٩٩٨) : الأبعاد الأساسية للشخصية ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، ط ٤.

٤- أحمد عبد الخالق، مايسة أحمد النيال (١٩٩٠): الوساوس القهرية وعلاقتـها بكل من القلق والمخاوف والاكتئاب، مجلــة كليــة الآداب، المجلــد الثامن والثلاثون، الإسكندرية، الشئون الفنية- وحدة الأوفست كليــة الآداب.

٥- آمال عبد السميع باظة (١٩٩٩): الصحة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

٦- باتسي ويستكوت (٢٠٠٠) : التعايش مع أمراض القلب ، ترجمة : راضـي بن سعد السرور ، الرياض : مكتبة العبيكان، ط١ .

٧- جابر عبد الحميد جابر (١٩٨٦) : نظريات الشخصية البناء - الدينـاميات - النمو - طرق البحث - التقويم. القاهرة : دار النهضة العربية .

٨- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي (١٩٩٠) : معجم علم النفـس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٣ .

٩- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي (١٩٩١) : معجم علم النفـس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٤ .

١٠- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي (١٩٩٢) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٥ .
١١- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي (١٩٩٥) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٧ .
١٢- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي (١٩٩٦) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٨ .
١٣- جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفافي (غير منشور): مقياس ايزنك للشخصية (المقياس الثانى).
١٤- جاسم محمد الخواجة (٢٠٠٠) : علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بالسرطان ، دراسات نفسية ، مج ١،ع٢، ص ص ٢١٥ - ٢٤٤ .
١٥- جمعة سيد يوسف (١٩٩٤) : العلاقة بين نمط السلوك(أ) وبعض متغيرات الشخصية ذات الدلالة التشخيصية ، مجلة علم النفس ، ع ٣٢ ، ص ص ١٨-٣٣ .
١٦- جمعة سيد يوسف ، معتز سيد عبد الله (١٩٩٧) : دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من المصريين والسعوديين في أبعاد نمط السلوك (أ) القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، مج ٢ .
١٧- جون ماي ، بول كلاين (١٩٩٠) : الإنبساطية والعصابية والوسواسية وسلوك النمط (أ) ترجمة : ترنديل الجندي ، الثقافة العالمية ، الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع ٥٢ ، ص ص ٩٤ - ١٠٢ .
١٨- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٥) : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، القاهرة : عالم الكتب ، ط٢.
١٩- حسام أحمد محمد أبو سيف (٢٠٠٠): بعض الأساليب المعرفية السائدة لدى عينة من الطلاب الجامعيين وعلاقتها بنمط التخصص الدراسى

وبعض متغيرات الشخصية. مجلة علم النفس، ع٢٥، ص ص ١٦٢ – ١٦٥.

٢٠- رأفت السيد عبد الفتاح (١٩٩٧): الطموح كدالة لثقافة المجتمع. دراسة فى الفروق بين الجنسين وبعض متغيرات الشخصية. مجلة علم النفس، ع ٤٣ ص ص ٥٠-٧٣.

٢١- رد فورد ويليامز (١٩٩٠) : كيف يشفى أصحاب النمط (أ) من عللهم "القلب المطئن" ترجمة لطفي محمد فطيم ، الثقافة العالمية ، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع ٥٢ ، ص ص ١٠٣ – ١١٣ .

٢٢- رشيدة عبد الرؤوف رمضان (١٩٩٨) : آفاق معاصرة فى الصحة النفسية للأبناء. القاهرة: دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.

٢٣- ريتشارد لن (١٩٩٠) : مقدمة لدراسة الشخصية . ترجمة : أحمد عبد الخالق ، مايسة النيال ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

٢٤- سهير فهيم الغباشي (٢٠٠٠) : ألقلق والإكتئاب والشعور بالعجز عن المواجهة لدى مرضى الشريان التاجي بالقلب ، دراسات نفسية ، مج١ ع٢ ص ص ١٢٧ – ١٨١ .

٢٥- صابر حجازى عبد المولى (١٩٩٩): الصحة النفسية في حياتنا اليومية، الفيوم: مطابع الشروق بالفيوم.

٢٦- صفوت فرج (١٩٩٩) : العلاقة بين السمات الشخصية والوسواس القهري دراسات نفسية ، مج ٩ ع ٢ ، ص ص ١٩١ – ٢٢٤ .

٢٧- طلعت منصور، أنور الشرقاوى، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف، (١٩٨٩) : أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٢٨- عادل شكري مجمد كريم (١٩٩١) : نمط (أ) للشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة عاملية أكلنيكية . رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية الآداب – جامعة الإسكندرية .

٢٩- عادل عز الدين الأشول (١٩٩٦) : علم نفس النمـو مـن الجنيـن إلـى الشيخوخة، القاهرة، دار الحسام للطباعة والنشر والتوزيع.
٣٠- عبد الحليم محمود السيد ، شاكر عبد الحميد ، محمود نجيـب الصبـوة ، جمعة سيد يوسف ، عبد اللطيف محمد خليفة ، معتز سيد عبـدالله ، سهير فهيم الغباشي (١٩٩٠) : علم النفس العـام ، القـاهرة : دار غريب للطباعة والنشر .
٣١- عبد المنعم الحفني (١٩٩٤) : موسوعة علم النفس والتحليـل النفسـي ، القاهرة : مكتبة مدبولي ، ط ٤ .
٣٢- علاء الدين كفافى (١٩٨٩) : التنشئة الوالدية والامراض النفسية دراسـة امبيريقيه إكلينيكية ، القاهرة : هجر للطباعة والنشر .
٣٣- علاء الدين كفافي (١٩٩٠): الصحة النفسية، القـاهرة، هجـر للطباعـة والنشر والتوزيع والإعلان، ط٣.
٣٤- علاء الدين كفافي ، مايسة النيال (١٩٩٥) : صورة الجسـم وبعـض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات ، دراسـة ارتقائيـة أرتباطية عبر ثقافية . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
٣٥- علاء الدين كفافي ، مايسة النيال (١٩٩٦) : الإستثارة الحسية وبعـض متغيرات الشخصية دراسة عبر ثقافية لأحد المفاهيم المستخدمة فـي محاولة تجاوز النزعة الثنائية في علم النفـس ، مؤتمـر الإرشـاد النفسي ، والمنعقد في الفترة مـا بيـن ٢٣-٢٥ ديسـمبر ١٩٩٦ ، بمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شـمس ، مـج ١ ، ص ص ٢٤٧ - ٣٣٣ .
٣٦- علاء الدين كفافي، مايسة النيال (غير منشور): مقياس ايزنـك للشـخصية (المقياس الأول).
٣٧- علاء الدين كفافي ، مايسة النيال (١٩٩٧) : الغضب في علاقته ببعض متغيرات الشخصية دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمعـي

المصري والقطري ، مجلة الإرشاد النفسي، السنة الخامسة ، ع ٦، ص ص ١٠٧ – ٢١٧ .

٣٨- على عسكر (١٩٩٨) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق ، الكويت : دار الكتاب الحديث .

٣٩- عويد سلطان المشعان (١٩٩٨) : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة الثانوية بدوله الكويت وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية . مؤتمر الإرشاد النفسي الخامس والمنعقد فى الفترة ما بين ١- ٣ ديسمبر ١٩٩٨ لمركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس ، القاهرة ، مج ١، ص ص ٧٥ – ١١٢.

٤٠- فوقية حسن عبد الحميد رضوان ، محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٦) : مقياس النمط السلوكي (أ) ، القاهرة : النهضة المصرية ، ط١ .

٤١- ك . هول ، ج. لندزي (١٩٦٩) : نظريات الشخصية ، ترجمة : فرج أحمد فرج ، قدري محمود حفني ، لطفي محمد فطيم ، القاهرة .

٤٢- كارى كوبر (١٩٩٠) : هل ذوو الطبع (أ) عرضة للنوبات القلبية ؟ ترجمة : محمد علي عارف ، الثقافة العالمية ، الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع ٥٢ ، ص ص ٩٠-٩٣ .

٤٣- لندا ل . دافيدوف (١٩٩٧) : مدخل علم النفس ، القاهرة : الدار الدولية للنشر والتوزيع ط ٤ .

٤٤- لوجان رايت (١٩٩٠) : العلاقة بين نموذج سلوك النمط (أ) وأمراض الشريان التاجي ، ترجمة : لطفي محمد فطيم ، الثقافة العالمية ، الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع ٥٢ ، ص ص ١١٤ – ١٤٦ .

٤٥- مايسة أحمد النيال (١٩٩١): الأعراض السيكوسوماتية لدى عينة من الأطفال وعلاقتها ببعدى العصابية والانبساط (دراسة عاملية مقارنة)، دراسات نفسية، ك١، ج٢ ، ص ص ١٧٧-١٩٧.

٤٦- مايسة محمد شكري (١٩٩٣) : الفروق في نمط السلوك "أ" لدى ثلاث فئات اكلينيكية من المرضى الراشدين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ع ٥ ، ص ص ٢٨-٥٥ .
٤٧- مايسة محمد شكري (١٩٩٨) : العلاقة بين نمط السلوك (أ) لدى عينة من السيدات العاملات وبين بعض متغيرات نوعية العمل والعلاقات الزواجية. مؤتمر الإرشاد النفسي ، والمنعقد في الفترة ما بين ١-٣ ديسمبر بمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، مج ١ ، ص ص ١١٣ - ١٤٧ .
٤٨- مايكل أرجايل (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل عبد القادر يونس مراجعة شوقى جلال، عالم المعرفة، الكويت: المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.
٤٩- محمد إبراهيم الفيومى (١٩٨٤): القلق الإنسانى مصادره تياراته علاج الدين له، القاهرة : دار الفكر العربى، ط٣.
٥٠- محمد أحمد النابلسي (١٩٩٤) : اضطرابات القلب النفسية ، مجلة الثقافة النفسية ، بيروت : دار النهضة العربية ع ١٩ مج ٥ .
٥١- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨): دراسات في الصحة النفسية المهارات الاجتماعية- الاستقلال النفسي- الهوية. الجزء الثانى، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
٥٢- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٠) : موسوعة الصحة النفسية علم الأمراض النفسية والعقلية - الأسباب - الأعراض - التشخيص - العلاج ، القاهرة : دار قباء .
٥٣- محمد سعيد شرف (١٩٩٠) : دليل الأمراض النفسية، بيروت: عز الدين للطباعة والنشر، ط١.
٥٤- محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩١) : الوسواس القهرى تشخيصه وعلاجه. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ط٣.

٥٥- محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٤): مبادئ الصحة النفسية، الإسكندرية:، دار المعرفة الجامعية.

٥٦- محمد نبيل عبد الحميد (١٩٩٤) : الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية دراسة ميدانية على الجنسين من طلبة الجامعة ، دراسات نفسية ، مج ٤ ، ع ٢ ، ص ٤١٥ .

٥٧- محمد نبيل عبد الحميد (١٩٩٥) : المخاطرة وبعض القدرات العقلية المعرفية والسرعة الادراكية ومرونة الغلق " . دراسة ميدانية ، دراسات نفسية ، مج ٥، ع ٣ ، ص ١٩٦ .

٥٨- مصري عبد الحميد حنورة (١٩٩٨) : الشخصية والصحة النفسية. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٥٩- معتز سيد عبد الله (٢٠٠٠) : علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية. بحوث في علم النفس الإجتماعي والشخصية ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

٦٠- معتز سيد عبدالله (بدون سنة نشر) : الشخصية الإنبساطية. القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر .

٦١- معتز سيد عبدالله (١٩٩٨) : التعصب وعلاقتها بكل من نمط السلوك (أ) ، ومركز التحكم ، دراسات نفسية ، مج ٨ ، ع ٢ .

٦٢- يوسف عبد الفتاح (١٩٩٥) : الأبعاد الأساسية للشخصية وأنماط التعلم والتفكير لدى عينة من الجنسين بدولة الإمارت ، مجلة علم النفس، ع ٣٥ ، ص ص ٣٨ - ٥٢ .

ثانياً : المراجع الأجنبية

63- Abdel-Khalek A.; Dowidar A.; El Nayal M. Kariem A. (1992): Type A behavior and its relationship with personality dimension: A factorial study. Journal of the Social Sciences, 20 (3-4): 9-30.

64- Abush R. & Burkhead E. (1984): Job stress in midlife working women: relationshipes among personality type job characteristics and job tension. Journal of Counseling Psychology,31 (1) : 36-44.

65- Adams C. L.; Washburn R. A. & Haile G. T. (1990): Physical activity, stress, and type –A- behavior in blacks. Journal of the National Medical Association ,82 (10): 701- 705.

66- Al Naser H. (1996): Type A behavior and its relation to neuroticism and extroversion. Journal of the Social Sciences, 24 (4): 57-72.

67- Anderson S. F. & Lawler K. A. (1995): The Anger Recall interview and cardiorascular reactivity in women : An examination of context and experience , Journal of Psychomatic Research , 39 (3) : 335 - 343.

68- Beatty carol A. (1996): The stress of managerial and professional women: is the price too high?, Journal of orgnizational Behavior, 17 (3) 233-251

69- Ben-Zur H. & Wardi N. (1994): Type –A- behavior pattern and decision making strategies. Personality and Individual Differences , 17 (3) : 323-334 .

70- Bernardo M.; de-flores T.; Valdes M.& Mestre L. (1987): Coronary Heart Disease and psychological Variables: Is type –A- enough to increase the risk? . Personality and Individual Differences, 8 (5): 733- 736.

71- Bertolotti G.; Sanavio E; Angelino E; Seghizzi P.; et al. (1995): Psycholphysiological reactivity, depression, neuroticism and type A behaviour: An interactive effect? Stress Medicine, 11 (2): 123-129.

72- Brown C. A. (1989): Autonomy and affiliation in college students: social competence in Expression of negative emotion and type –A- behavior. PHD University of Gorgia.

73- Bru E.; Mykletun R.; Svebak S. (1993): Neuroticism, Extraversion, anxiety and type A behavior as mediators of neck, shoulder and lower back pain in female hospital staff. Personality and Individual Differences. 15 (5): 485-492.

74- Bruch M. A.; Mccann M. & Harvey C. (1991): Type – A- behavior and processing of social conflict information. Journal of Research in Personality 25 (4): 434-444.

75- Burkes R. J. & Greenglass E. R. (1990): Type –A- behavior and non- work activities. Personality and Individual Differences 11 (9): 945- 952 .

76- Byrne D. G. & Rosenman R. H. (1986): Type A behavior and the experience of affective discmfort. Journal of Psychosomatic Research 30 (6): 663- 672.

77- Carmody T.; Crossen J. & Wines A. (1989): Hostility as a health risk factor: relationships with neuroticism type A behavior attentional focus and interpersonal style. Journal of Clinical Psychology, 45 (5): 754-762.

78- Chell E. (1993): What types of people? In the psychology of behavior in organizations. Hong Kong: University New Castle upon Tyne, Second Edition.

79- Clark L. K. & Miller S. M. (1990): Self- reliance and desire for control in the type –A- behavior pattern. Journal of Social Behavior and Personality , 5 (1): 405- 418.

80- Cramer D. (1991): Type –A- behavior pattern, extraversion, neuroticism and psychological distress. British Journal Of Medical Psychology, 64 (1) : 73- 83 .

81- Deary L. J. Maclullich A. M. & Mardon J. (1991): Reporting of minor physical symptoms and family incidence of hypertension and heart disease: Relationships with personality and Type –A- behavior. Personality and Individual Defferences , 12, 747- 751.

82- Deneris A. (1987): The relationships between type –A- behavior anger and anxiety and premenstrual symptoms. PHD the university of UTAH.

83- Depalma M. T. (1989): The effects of exercise on Anxiety, depression, and type –A- behavior. PHD cornell university.

84- Dyck D. G.; Yuen S.A.; Schonwetter D.J& Janisse M. P. (1991): Type – A- behavior, self – reference, and the activation of anger and aggression. New York : Hemisphere Publishing Corp.

85- Emara M.K.; El Islam M.F.; Abu-Dagga S.I. & moussa M.A. (1986): Type-A- behavior in Arab patients with myocardial in fraction. Journal of Psychosomatic- Research, 30 (5): 553-558.

86- Endler N. S. (1988): Hassles , Health , and Happiness. Individual Differences , Stress , and Health Psychology, 2: 24– 52.

87- Eysenk H. J. (1988): Personality and stress as causal factors in cancer and coronary Heart Disease. Individual Differences , Stress , and Psychology , 7 , 129 - 145 .

88- Frankenhaeuser M.; Lundberg U. ; Marianne L.; Fredrikson M.; Melin B.; et al. (1989): Stress on and off the job as related to sex and occupational status in white collar workers, Journal of Organizational Behavior, 10 (4): 321-346.

89- Frankish C. & Linden W. (1996): Spouse pair risk factors and cardiovascular reactivity, Journal of Psychosomatic Research, 40 (1): 37-51.

90- Friedman M. & Rosenman R. (1960): Orert behavior pattern in coronary disease , detection of overt behavior pattern A in patients with coronary disease by a new Psychophysiological Procedure. Journal of Medicine , 173, 1320-1326 .

91- Furnham A. (1984): Extraversion sensation seeking stimulus screening and type A behavior pattern: The relationship

between various measures of arousal. Personality and Individual Differences, 5 (2): 133-140.

92- Furnham A. (1989): Personality Correlates of Self Monitoring: The relationship between extraversion, neuroticism, type A behavior and Snyder's self monitoring construct. Personality and Individual Differences, 10 (1): 35-42.

93- Furnham A.; Hillard A.; Brewin C. (1985): Type A behavior pattern and attributions of responsibility, Motivation and Emotion, 9 (10) 39-51.

94- Gatchel R. J.(1995): Stress and Coping. New York: Longman Publishing.

95- Gorosser G. S. & spafford C.S. (1995): Physiological psychology Dictionary. A reference Guide for students and professional, U.S.A : Mcgraw Hill.

96- Hayano J.; Kimura K.; Hosaka T.; Shibata N. ; Fukunishi I.; Yamasaki K. Mono H. & Maeda S. (1997): Acute Ischemic Heart Disease, coronary disease – prone behavior among Japanese men: Job –centered lifestyle and social dominance. American Heart Journal, 134(6) : 1029- 1036.

97- Heaven P. C. (1989): The Type A behaviour Pattern and impulsiveness among adolescents. Personality and Individual Differences , 10 (1): 105 - 110.

98- Janisse M. P. & Dyck , D. G (1988): The Type A behavior pattern and coronary Heart Disease: Physiological and psychological Dimensions. Individual Differences , Stress , and Health Psychology, 3 , 66 - 69.

99- Jenkins C. D. (1971): Psychological and social precursors of coronary Disease. The New England Journal of Medicine , 284 (6): 307 - 317 .

100- Jenkins C. D. , Rosenman R. H. & Zyzanskis. J. (1974): Prediction of clinical coronary Heart disease by A test for the coronary - prone behavior pattern. The New England Journal of Medicine , 290 , 1271 - 1275.

101- Kelly K. R. & Stone G. L. (1987): Effects of three psychological treatments and self- monitoring on the Reduction of type A behavior. Journal of Counseling Psychology, 34 (1): 46-54.

102- Keltikangas J.; Raikkonen K. & Hautanen A. (1996): Type A behavior and vital exhaustion as related to the metabolic ormonal variables of the hypothalamic- pituitary- adrenal axis. Behavioral Medicine, 22 (1) 15 –22.

103- Kopper B. A. (1993): Role of gender, sex role Identity, and type A behavior in Anger Expression and mental Health functioning. Journal of Counseling Psychology, 40 (2): 232-237.

104- Lassner J.; Matthews K.; Stoney C. (1994): Are cardiovascular Reactors to Asocial stress also Reactors to social stress?. Journal of personality and social psychology, 66 (1): 69-77.

105- Lewis S.; Cooper C.; Bennett., D. (1994): Psychosocial Factors and chronic fatigue syndrome, psychological Medicine, . 24 (3) 661-671.

106- Lichtenstein P.; Pedersen N.; Plomin R.; de-Faire U.; et al. (1989): Type A behavior pattern, related personality traits and self reported coronary heart disease. Personality and Individual Differences, 10 (4): 419-426.

107- Liorente M. & torrubia R.(1988): Type –A- behavior pattern and personality variables: the contribution of impulsivity and anxiety as compared to extraversion and neuroticism. European Journal of Psychiatry, 2 (1): 38- 45.

108- Liorente M. (1986): Neuroticism, extraversion and the type –A- behavior pattern. Personality and Individual Differences, 7 (3): 427- 429.

109- Lobel T. E. (1988): Personality correlates of type –A- coronary – prone –behavior. Journal of Personality Assessment, 52 (3): 434- 440.

110- Macevoy B.; Lambert W.; Karlberg P. & Karlberg J. (1988): Early affective antecedents of adult type A behavior. Journal of Personality and social psychology, 54 (1): 108-116.

111- Markovitz J.H., Mattews K. A., Kiss J.:& Smitherman T.C. (1996): Effects of Hostility on platelet Reactivity to psychological stress in coronary Heart Disease patients and in Healthy Controls. Psychosomatic Medicine , 58 , 143 – 149.

112- Matthews K. A. (1982): Psychological perspectives on the type A behavior pattern. Psychological Bullet , 91 , 293 - 323 .

113- May J. & Kline P. (1987): Extraversion, neuroticism, obsessionality and the type A behavior pattern. British Journal of Medical Psychology, 60 (3): 253- 259.

114- Nakano K. (1990): Type –A- behavior hardiness, and psychological well – being in Japanese women. Psychological Reports 67 (2): 367-370.

115- Nordby G. ; Ekeberg o. ; Knardahl S. & Os I. (1995): Adouble-blind study of psychosocial factors in 40 years old women with essential hypertension. Psychotherapy and Psychosomatics, 63 (3-4) 142- 150.

116- Palm T. & Oehman A. (1992): Social interaction, cardiovascular activation and the type A behavior pattern. International Journal of Psychophysiology, 13 (2): 101-110.

117- Rayon G. L.; Arevalo R. V. & Diaz J. M. (1998): Personality evaluation of Myocardial infarction. Acta Psiquiatrica - Y - Psicologica - de. America - Latina , 44 (4): 335 - 340.

118- Sanavio E.; Bertolotti G., Vidotto G. & Zotti A. (1996): Neuroticism and type A behavior pattern in healthy Italian blue-collar workers. Psychotherapy and Psychosomatics, 65 (3): 145-149.

119- Sharpley C.; Dua Jadish K.; Regnolds R.; & Acosta A. (1995): The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, Type A behaviour pattern, coping behaviour and social support as predictors of stress and ill health, Scandinavian. Journal of Behavior Therapy, 24 (1) 15-29.

120- Sibilia L.; Picozzi R. & Nardi A. (1995): Identifying a psychological profile of type - A - behavior pattern. Stress Medicine 11 (4): 263 - 270.

121- Siegman A. W. (1988): Type –A- and beyond: the meaning of hostility, neuroticism and speech style for coronary heart disease. Zeitschrift – fuer- klinische – psychologie. Psychopathologie and Psychotherapie, 36 (1): 3 - 24 .

122- Smith T. W. (1984): Type A behavior, anger and neuroticism: the disciminant validity of self reports in a patient sample. British Journal of Clinical Psychology, 23 (2): 147- 148.

123- Smith T. W. ; Follick M. J. & Korr K. S. (1984): Anger, neuroticism, type A behavior and the experience of angina . British Journal of Medical Psychology, 57 (3): 249- 252 .

124- Smith T.; Gallo L. (1994): Psychosocial influences on coronary heart disease. Special issue: Heart disease: The psychological challenge. Irish Journal of Psychology, 15 (1) 8-26.

125- Smith D. F.; sterndorff D.; Ropcke G. & Gustavsen E. M. (1996): Prevalence and severity of anxiety, depression, and type –A- behavior in angina pectoris. Scandinavian Journal of Psychology, 37 (3): 249-258.

126- Spector P. E. & O,connell B. J. (1994): The contribution of personality traits , negative affectivity , locus of control and type A to the subsequent reports of job stressors and job strains. Journal of Occupational and Organizational Psychology , 67 (1) : 1 - 12.

127- Stratton P. & Hayes N. (1999): A student's Dictionary of psychology , third edition London : Arnold.

128- Sutherland S. (1991): Macmillan Dictionary of psychology, London: Macmillan .

129- Vogel M. E. (1988): Type –A- behavior pattern theory: An integration of obsessive- compulsive and herdiness personality styles. PHD California school of professional psychology LosAngeles.

130- Walsh J.; Eysenck M.; Wilding J.; Valentine J. (1994): Type A, neuroticism, and physiological functioning (actual and reported). Personality and Individual Differences. 16 (6): 959-965.

131- Wilson B. J. (1990): Multivariate Graphical analysis of coronary-prone behavior (type A). PHD Brigham young University.

132- Wright L.; Abbanatok R.; lanvaster C. & Bourke M. (1994): Gender - related subcomponent difference in high type A subjects. Journal of Clinical Psychology, 50 (5) : 677 - 680.

الملاحـــــق

ملحق رقم (١)

الجنس: (ذكر / أنثى)　　　　السن:　　　　المهنة:

فيما يلى مجموعة من البنود ، اقرأ كل بند ، وبين ما إذا كان ينطبق عليك أن لا ، ثم ضع دائرة حول الرقم المناسب تبعاً للمقياس التالى:

١　ويعنى　لا مطلقاً

٢　ويعنى　قليلاً

٣　ويعنى　متوسط

٤　ويعنى　كثيراً

٥　ويعنى　كثير جداً

ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، ولكن المهم أن تكون دقيقاً فى تحديد ما ينطبق عليك تماماً ، وتذكر أن تضع الدائرة حول رقم واحد فقط أمام كل بند ، أجب عن كل البنود ، ونرجو أن تجيب بسرعة ، وألا تقضى وقتاً طويلاً فى التفكير فى كل بند.

١)	أستطيع أن أستخدم إمكاناتى وقدراتى بطريقة جيدة	١	٢	٣	٤	٥
٢)	أخطط لحياتى بدقة متناهية	١	٢	٣	٤	٥
٣)	أميل إلى التخطيط العقلى المنتج بخصوص مستقبلى .	١	٢	٣	٤	٥
٤)	لدى تصور كامل عما أريد أن أفعله فى عملى أو مذاكرتى	١	٢	٣	٤	٥
٥)	لدى حلول سريعة لأى مشكلة تواجهنى فى عملى أو مذاكرتى	١	٢	٣	٤	٥
٦)	أنا شخص مثابر جداً فى أدائى لأى عمل	١	٢	٣	٤	٥
٧)	أوفى بإلتزاماتى مهما كلفنى الأمر	١	٢	٣	٤	٥

٨)	أنا شخص مشغول جداً	١	٢	٣	٤	٥
٩)	أتخذ قراراتى بعد تفكير عميق وتخطيط دقيق	١	٢	٣	٤	٥
١٠)	لدى رغبة ملحة تجعلنى أبحث عن المراكز المتقدمة	١	٢	٣	٤	٥
١١)	أتمتع بقدر وفير من النشاط والحيوية	١	٢	٣	٤	٥
١٢)	نجحت فى التغلب على معظم الصعوبات التى واجهتنى	١	٢	٣	٤	٥
١٣)	أنا شخص يعمل بجدية متناهية	١	٢	٣	٤	٥
١٤)	أنجز معظم الأشياء بسرعة كبيرة	١	٢	٣	٤	٥
١٥)	أبحث كثيراً عن الطرق التى تجعلنى أرتقى فى عملى أو أتفوق فى مذاكرتى	١	٢	٣	٤	٥
١٦)	أحب أن أجد نفسى فى موقع المسئولية	١	٢	٣	٤	٥
١٧)	أنا شخص منظم ودقيق جداً	١	٢	٣	٤	٥
١٨)	أتمتع بسمات تؤهلنى لأن أكون قائداً	١	٢	٣	٤	٥
١٩)	أتطلع إلى المناصب العليا المرموقة وأسعى إليها	١	٢	٣	٤	٥
٢٠)	حياتى كلها منظمة بدقة لا أحيد عنها	١	٢	٣	٤	٥

ملحق رقم (٢)

مقياس أيزنك للشخصية

(المقياس الأول)

أ.د/ علاء الدين كفافى　　　　أ.د. مايسة أحمد النيال

هذه بعض الأسئلة التى تتعلق بالنواحى الشخصية والإجتماعية والتربوية. اقرأ كل سؤال وحدد إجابتك عليه بالإيجاب أو بالنفى. فإذا كانت إجابتك بالإيجاب اكتب كلمة (نعم) أو ضع علامة (✓) أمام رقم السؤال فى ورقة الإجابة. وإذا كانت إجابتك بالنفى ، فاكتب كلمة (لا) أو ضع علامة (×) أمام رقم السؤال فى ورقة الإجابة. وإذا لم تستطع أن تحدد إجابتك على السؤال بالإيجاب أو بالنفى ضع علامة الإستفهام (؟) أمام رقم السؤال.

ليست هناك إجابات صحيحة أو نموذجية ، وإنما هى وجهات نظر شخصية قد تنطبق عليك أو لا تنطبق. املأ البيانات الأولية فى ورقة الإجابة ، وأجب عن كل سؤال بأول إجابة ترد إلى ذهنك عند قراءة السؤال. ولا تكتب شيئاً فى ورقة الأسئلة.

١. هل تكون أكثر سعادة عندما تنغمس فى المشروعات التى تتطلب العمل السريع؟

٢. هل تحب الخروج من المنزل كثيراً؟

٣. هل تفضل أن تمارس العمل الذى ينطوى على التغيير والسفر والتنوع حتى ولو تضمن ذلك المخاطرة والمغامرة؟

٤. هل تحب أن تخطط جيدا للأعمال قبلها بفترة من الوقت؟

٥ هل تجلس ساكناً عندما تشاهد أحد السباقات أو مباراة رياضية تتضمن منافسة؟

٦. هل تحب أن تقضى وقتاً منفرداً تعيش فيه مع أفكارك؟

٧. هل تعتقد أو تظن أنك شخص مفرط الحساسية؟

٨. هل تشعر بعدم الإرتياح عندما تعمل فى شئ أو تمارس نشاطاً فيه القليل من الحركة والإثارة؟

٩. هل تجد نفسك فى معظم الحالات فى حاجة إلى أصدقاء مهتمين لترتفع روحـــك المعنوية؟

١٠. هل تستمتع إلى حد بعيد بالمخاطرة والمغامرة؟

١١. هل تتخذ قراراتك أو تكون آرائك بسرعة فى أغلب الأحيان؟

١٢. إذا كنت تشاهد فيلماً كوميدياً أو مسرحية فكاهية ، هل تضحك بصوت مرتفع أكثر من المشاهدين الآخرين؟

١٣. هل يحدث فى كثير من الأحيان ، لأن تتوقف لمجرد التأمل فـــى الموضوعــات والأشياء؟

١٤. هل تحافظ على مواعيدك وتلتزم بها عادة؟

١٥. عند صعودك للدرج ، هل تأخذ كل درجين مرة واحدة فى العادة؟

١٦. هل تفضل القراءة بصفة عامة عن مقابلة الآخرين؟

١٧. هل تغلق باب منزلك بإحكام فى الليل؟

١٨. هل تميل كثيراً إلى تغيير إهتماماتك؟

١٩. هل يكون غضبك سريعاً وقصير الأمد؟

٢٠. هل تميل إلى أن تفلسف هدف الوجود الإنسانى؟

٢١. هل تعيش بالمثل القائل: إذا أديت عملاً يستحق الأداء فعليك أن تؤديه بإتقان؟

٢٢. عندما تقود سيارة ، هل تشعر بالإحباط الشديد نتيجة لبطء حركة المرور؟

٢٣. هل أنت كثير الكلام عندما تكون بين مجموعة من الناس؟

٢٤. هل تظن أن الأطفال الصغار يجب أن يتعلموا عبور الشارع بأنفسهم؟

٢٥. قبل أن تتخذ قرارك فى موضوع ما ، هل تحسب بدقة كل المزايا والعيوب؟

٢٦. هل يمكن أن تسيل دموعك بسهولة عند مشاهدتك لفيلم عاطفى؟

٢٧. هل تحاول – فى معظم الحالات – أن تكتشف الدوافع الكامنة وراء أفعال الآخرين؟

٢٨. هل انت شخص يمكن الإعتماد عليه دائماً بشكل كامل؟

٢٩. هل تميل إلى أن تكون بطيئاً ومتروياً؟

٣٠. هل – بصفة عامة – أن تترك نفسك على سجيتها ، وأن تقضى وقتاً طيباً فى الحفلات و المناسبات؟

٣١. عندما يعارضك بعض الناس غريبى الأطوار فهل تستمر معهم ظناً أن الأمر يستحق فرصة أخرى للتغلب على هذه المعارضة؟

٣٢. هل غالباً ما تشترى الأشياء بإندفاع؟

٣٣. هل أنت قادر على الحفاظ على هدوئك الخارجى عند مواجهة إحدى الحالات الطارئة؟

٣٤. هل تفضل أن تقرأ فى الصحيفة أخبار الرياضة بدلاً من (وليس) المقالة الإفتتاحية؟

٣٥. هل تميل إلى أن تعيش كل يوم كما يأتى؟

٣٦. هل غالباً ما تنتهى من تناول طعامك أسرع من الآخرين ، على الرغم من أنه ليس هناك من سبب يدعو للسرعة؟

٣٧. هل تكره أن تكون بين حشد من الناس يتندرون ويلقون النكات بعضهم على البعض؟

٣٨. عندما تستقل القطار ، هل غالباً ما تصل فى آخر دقيقة؟

٣٩. هل تعرف ماذا ستفعل فى إجازتك التالية؟

٤٠. هل تشعر بالضيق والإنزعاج عندما تشاهد برامج وثائقية عن الظروف غير المواتية التى تعيش فى ظلها الدول الفقيرة؟

٤١. هل نادراً ما تتوقف لتحلل أفكارك ومشاعرك؟

٤٢. هل غالباً تنجز أمورك فى اللحظة الأخيرة؟

٤٣. هل يعتبرك الآخرون شخصاً نشيطاً ومفعم بالحيوية؟

٤٤. هل تحب التحدث إلى الناس كثيراً لدرجة أنك لم تفقد أبداً فرصة التحدث للغرباء؟

٤٥. هل تبدو الحياة لك بدون مخاطر مملة وباعثة على السأم؟

٤٦. هل تتخذ القرارات بسرعة؟

٤٧. هل تعتقد أنك تتحكم فى حالتك المزاجية (أو أعصابك) جيداً؟

٤٨. هل أنت حريص على تعلم الأشياء حتى ولو كانت غير وثيقة الصلة بحياتك اليومية؟

٤٩. هل لديك ميلاً فى بعض المناسبات لترك الأمور تحدث بدون ضوابط أى بترك الحبل على الغارب؟

٥٠. هل تكون دائماً منشغلاً عندما لا تكون نائماً بالفعل؟

٥١. إذا أردت أن تستفسر عن شئ خاص بالعمل فهل تقوم بذلك كتابة بدلاً من السؤال خلال الهاتف؟

٥٢. هل تدخر جزءاً من نقودك بشكل منتظم؟

٥٣. هل تقع كثيراً فى المشكلات لأنك تعمل الأشياء بدون تفكير؟

٥٤. هل يحدث أن تتحمس للموسيقى التى ما يفرض عليك عادة أن تعزفها أو ترقص على أنغامها؟

٥٥. هل تحب أن تحل الألغاز؟

٥٦. هل تجد صعوبة فى أن تقوم بعمل يتطلب تركيزاً لفترة طويلة؟

٥٧. هل تحب أن تنظم أنشطة وقت الفراغ وأن تبادر بممارستها؟

٥٨. هل تستمتع بالبقاء فترات طويلة من الوقت بمفردك؟

٥٩. هل تستمتع بالقيادة السريعة للسيارة؟

٦٠. هل تفعل وتقول الأشياء – بصفة عامة – دون أن تتوقف؟

٦١. هل تفضل الموسيقى الكلاسيكية عن الموسيقى الصاخبة (الجاز)؟

٦٢. هل تجد نفسك – فى أغلب الأحوال – منغمساً بأسئلة ومشكلات تفضل تفكر فيها حتى تصل إلى حل مرضى؟

٦٣. هل تستغرق وقت طويل للإستعداد والبدء فى أداء عمل ما؟

٦٤. هل تكون شغوفاً ومتحمساً – بصفة عامة – فى مشروع أو مهمة جديدة؟

٦٥. هل تكون مسترخياً وواثقاً من نفسك فى صحبة الآخرين؟

٦٦. هل تكون متأكداً بأن لديك وظيفة أخرى قبل أن تترك وظيفتك الحالية؟ (أو ، التى تعمل بها الآن)؟

٦٧. هل تفكر عادة بدقة وعناية قبل القيام بأى شئ؟

٦٨. هل تحب أن تمارس المداعبات والمعابثات مع الآخرين؟

٦٩. إذا شاهدت مسرحية أو فيلماً هل تحب أن تسترجعه وتتذكره لفترة طويلة بعد ذلك؟

٧٠. هل يحدث غالباً أن تنسى أشياء صغيرة كان من المفروض أن تقوم بها؟

٧١. عندما تسير مع أفراد آخرين هل غالباً ما يجدون صعوبة فى التواصل معك؟

٧٢. هل تعتبر نفسك شخصاً متباعداً ومتحفظاً أكثر من الآخرين؟

٧٣. هل يضايقك تأنى وحذر الآخرين فى قيادتهم لسيارتهم؟

٧٤. هل تفضل أن تكون مخططاً للأشياء بدلاً من القيام بها؟

٧٥. هل أنت مقتنع بفلسفة "كل واشرب وتمتع لأن غداً سوف تموت"؟

٧٦. هل يحدث أن تجد نفسك وبشكل متكرر أن تتشوش أفكارك لدرجة أنك لا تـــدرك ما يدور حولك؟

٧٧. هل أنت عادة شخص مرتاح البال ومطمئن القلب؟

٧٨. أثناء العمل أو أثناء اللعب ، هل يجد الأفراد الآخرون صعوبـــة فـــى مجـــاراتك (حسب معدل السرعة الذى حددته لنفسك)؟

٧٩. هل تحب أن تختلط بطوائف كثيرة من الناس؟

٨٠. هل تميل إلى الحذر فى المواقف الجديدة؟

٨١. هل أنت شخص مندفع؟

٨٢. هل تصارح أصدقائك بأخطائهم وعيوبهم؟

٨٣. هل سبق لك أن عبرت الطريق فى حين كانت إشارة المرور حمراء اللون؟

٨٤. هل تستمتع بكتابة مناقشة ناقدة لكتاب أو مقالة؟

٨٥. هل تميل إلى أن تنتقل من نشاط ما إلى آخر دون التوقف لأخذ قسط من الراحة؟

٨٦. هل تستطيع أن تكون أصدقاء جدد من نفس جنسك بسهولة؟

٨٧. هل يمكن أن تفعل أى شئ من أجل التحدى؟

٨٨. هل تفضل الأنشطة التى تحدث تواً عن تلك التى يخطط لها مسبقاً؟

٨٩. هل تفضل مشاهدة المهرجانات والإحتفالات بدلاً من المشاركة الفعلية فيها؟

٩٠. هل تستجيب للأفكار الجديدة التى تصادفك بتحليلها لتعرف ما إذا كانت تتناســـب مع وجهة نظرك؟

٩١. هل تعتقد أن لديك إتجاهات جادة ومسئولة نحو العالم؟

٩٢. هل تجد نفسك متعجلاً (مستعجل) للوصول للأماكن التى تقصدها حتـــى عندمـــا يكون لديك متسع من الوقت؟

٩٣. هل تحب أن تروى النكات والقصص لمجموعات من الأصدقاء؟

٩٤. عند شرائك لشئ ، هل تتأكد من ورقة ضمان لهذا الشئ؟

٩٥. عند مقابلتك لأشخاص جدد ، هل تقرر بسرعة ما إذا كنت تحبهم أم لا؟

٩٦. هل غالبا ما تكون من بين آخر من يتوقف عن التصفيق بعد نهاية حفلة موسيقية أو أداء مسرحى؟

٩٧. هل سبق لك أن حاولت كتابة الشعر؟

٩٨. هل يمكن إعتبارك شخص بسيط ومتساهل أو سلس؟

٩٩. هل يحدث كثيرا أن تجد نفسك تفتقد (تفتقر إلى) النشاط والدافعية لعمل الأشياء؟

١٠٠. هل تستمتع بالحديث واللعب مع الأطفال الصغار؟

١٠١. هل تعتقد أن الناس يقضون كثيرا من الوقت فى حماية مستقبلهم عن طريق الإدخار والتأمين؟

١٠٢. هل تؤدى الأشياء فى لحظتها فى معظم الحالات؟

١٠٣. هل تجد أنه من السهل عليك مناقشة الأمور الشخصية والخصوصية مع أفراد أسرتك؟

١٠٤. هل تستمتع بالعمل فى مشروع يتضمن (قدر كبير من البحث المكتبى – النظرى)؟

١٠٥. عندما تعد بأنك ستفعل شيئا ما ، فهل دائما ، تلتزم بوعدك ، بدلاً من عدم الإقتناع بهذا الشئ؟

١٠٦. هل تميل إلى أن تدخل سريرك متأخرا فى عطلة نهاية الأسبوع؟

١٠٧. هل تخاف أن تخجل من الدخول إلى غرفة مليئة بإناس غرباء؟

١٠٨. هل تواظب على إجراء الفحوص الطبية الدورية؟

١٠٩. إذا كان من الممكن عمليا هل تحب أن تعيش كل يوم كما يأتى؟

١١٠. هل سبق لك أن إشتركت كمؤدى فى مسرحية أو فى مجموعة موسيقية؟

١١١. هل تقرأ الجريدة اليومية بإنتظام؟

١١٢. هل لديك ميل فى بعض الأحيان لأن تكون متهاوناً وغير مكترث؟

١١٣. هل تفضل الإجازات الهادئة والمسترخية والتى بدون قدر كبير من الإزدحام والصخب؟

١١٤. هل سبق لك أن شعرت بشكل جاد بأنك يمكن أن تكون أكثر سعادة إذا عشت على جزيرة بمفردك؟

١١٥. هل تستخدم حزام الأمان دائماً عند ركوبك السيارة؟

١١٦. هل تحب أن تمارس الأعمال التى يكون عليك أن تؤديها بسرعة؟

١١٧. هل تحجم عن التعبير عن إتجاهاتك وآرائك إذا ظننت أن الحاضرين قد يتضايقون منها؟

١١٨. هل تستمتع بحل المشكلات حتى تلك التى ليس لها تطبيقات عملية؟

١١٩. هل ترد عادة على الرسائل الشخصية مباشرة عقب إستلامك لها؟

١٢٠. هل تميل بصفة عامة إلى أن تمشى الهوينا وبدون عجلة (على مهل وبدون عجلة)؟

١٢١. هل تشعر بعدم الإرتياح حينما يقترب منك الناس ويكادوا يلاحقونك؟

١٢٢. هل تقامر فى بعض الأحيان بالنقود فى السباقات أو الإنتخابات أو ما شابه ذلك؟

١٢٣. هل تتورط فى كثير من الأحيان فى أشياء تفضل فيما بعد أن تنسحب منها أو ترفض الإشتراك فيها؟

١٢٤. هل تختار كلماتك بعناية شديدة عند مناقشة الأمور التى تتعلق بالعمل؟

١٢٥. هل يغيب عليك طابع التفكير والتأمل إلى الدرجة التى يعتبرك فيها أصدقائك "حالماً"؟

١٢٦. هل أنت غير مبال أو لا تهتم بالمستقبل بصفة عامة؟

١٢٧. عندما تستيقظ فى الصباح هل تكون فى الغالب مستعداً للإنطلاق للنشاط والحركة؟

١٢٨. هل من المهم بالنسبة لك أن تكون محبوباً من عدد كبير من الناس؟

١٢٩. هل توافق على أن عنصر المغامرة يضيف شيئاً من الإثارة إلى الحياة؟

١٣٠. هل أنت شخص سلس ، ولا تهتم بصفة عامة بأن يكون كل ما تحصل عليه على ما يرام؟

١٣١. عندما تكون غاضباً من شخص ما هل تنتظر حتى تهدأ قبل أن تحدثه بصراحة حول هذا الموضوع؟

١٣٢. هل يغمرك الشعور بالعجب (الدهشة) والإثارة عند زيارة الآثار التاريخية أو النصب التذكارية؟

١٣٣. هل تعتقد بأمانة أنك تفى بتعهداتك والتزاماتك أكثر من معظم الناس الآخرين؟

١٣٤. هل أنت تتسم / ملئ بالحيوية والنشاط عادة؟

١٣٥. هل تقدم نفسك بتلقائية للغرباء فى اللقاءات الإجتماعية؟

١٣٦. هل توافق على ألا يكون الإنسان دائناً أو مديناً؟

١٣٧. عندما تذهب فى رحلة هل تحب أن تخطط للجولات وجدول المواعيد بدقة؟

١٣٨. هل تستطيع أن تحتفظ بسر مثير لفترة طويلة من الزمن؟

١٣٩. هل كثيراً ما تناقش الأسباب والحلول الممكنة للمشكلات الإجتماعية والسياسية مع أصدقائك؟

١٤٠. هل تضبط المنبه إذا كان عليك أن تستيقظ فى موعد معين فى الصباح؟

١٤١. هل تشعر فى معظم الأحيان أنك متعب وفاتر الهمة؟

١٤٢. هل تفضل أن تمضى المساء فى الحديث مع شخص مشوق بدلاً من أن تمضيه فى الغناء والرقص مع عدد كبير من الأصدقاء؟

١٤٣. هل يضايقك أن تكون مديوناً؟

١٤٤. هل غالباً ما تتكلم قبل أن تفكر فى الأشياء؟

١٤٥. هل تثار أثناء الحديث حتى أنك تستخدم الحركة والإشارة أثناء ذلك؟

١٤٦. هل يحدث كثيراً أن تمضى المساء لا تفعل شيئاً إلا القراءة فى كتاب؟

١٤٧. هل تتبع دائماً قاعدة العمل قبل المتعة؟

١٤٨. هل تحب أن يكون لديك أشياء كثيرة للقيام بها طوال الوقت؟

١٤٩. هل تحب أن تكون فى قلب الأحداث والموضوعات؟

١٥٠. هل تجد نفسك تعبر الطريق وقد تركت الأصدقاء الأكثر قرباً فى الناحية الأخرى؟

١٥١. هل تعتقد أن قضاء ليلة ما بالخارج تكون أكثر نجاحاً إذا ما تم الترتيب لها فى آخر لحظة؟

١٥٢. إذا ما عبر فرد ما عن رأيه والذى لا يتفق ورأيك فهل تقول له ذلك مباشرة؟

١٥٣. هل تفضل مشاهدة مسرحية أو فيلماً كوميدياً عن مشاهدة فيلم ثقافى أو وثائقى فى التلفاز؟

١٥٤. هل لا يشق عليك (لا يكلفك الجهد) أن تدلى بصوتك فى الإنتخابات؟

١٥٥. هل ينجز الآخرون فى يومهم أكثر منك؟

١٥٦. هل تستمتع بممارسة الألعاب المنفردة كلعب الورق أو حل الألغاز والكلمات المتقاطعة؟

١٥٧. هل تعتقد أن الإصابة بسرطان الرئة الناجم عن التدخين أمر مبالغ فيه؟

١٥٨. هل تتحمس للأفكار الجديدة والمثيرة إلى الدرجة التى تظن أنها لن تجد مقاومة أو معارضة؟

١٥٩. هل تجد من الصعب (المستحيل) عليك أن تلقى حديثاً إرتجالاً أو بدون إعداد؟

١٧٧. هل تفضل عادة أن تقضى أوقات الترويح مع الأصدقاء عن أن تقضيه بمفردك؟

١٧٨. هل تكون حريصاً على أن تسبح فى البحر فى الأماكن الأمنية جداً وتحت بصر عمال الإنقاذ؟

١٧٩. هل تكون فى حاجة إلى إستخدام قدر كبير من ضبط النفس حتى تظل بعيداً عن المتاعب؟

١٨٠. هل تتردد فى أن تسأل إناساً لا تعرفهم عن إتجاه طريق ما؟

١٨١. هل تشعر بالملل من مناقشات حول كيف تكون الحياة فى المستقبل؟

١٨٢. هل تلتزم بإجراء فحص دورى منتظم لأسنانك؟

١٨٣. هل تغضب وتشعر بالهياج إذا ما كان عليك أن تنتظر أحد؟

١٨٤. هل تحب أن يكون لك إرتباطات إجتماعية عديدة؟

١٨٥. هل تتجنب الألعاب المثيرة مثل ركوب القطار (الذى يعلو ويهبط مقلوباً) والعربات الحديدية عندما تكون فى مدينة الملاهى؟

١٨٦. عندما تريد شراء شئ غالى الثمن هل تستطيع أن تثابر فى إدخار النقود فى سبيل ذلك؟

١٨٧. هل تحتمل أن تنفجر فى السب بصوت مرتفع إذا ما اصطدمت قدمك بشئ ، أو أصبت إصبعك بالمطرقة؟

١٨٨. هل تحب العمل الذى يتضمن الحركة والإثارة عن ذلك الذى يتضمن التفكير العميق والدراسة؟

١٨٩. هل يحدث أن تتمارض من وقت لآخر كى تتجنب المسئوليات البغيضة إلى نفسك؟

١٩٠. إذا كان عليك أن تنتظر المصعد لعدة دقائق فهل تميل إلى أن تستخدم الدرج فى الصعود بدلاً من إنتظار المصعد؟

١٩١. هل تستمتع بتسلية الآخرين؟

١٩٢. هل تكون حريصاً على أن تعلن ما معك من أشياء للجمارك إذا أتيت من السفر؟

١٩٣. هل توافق على أن التخطيط المسبق للأشياء يفقد الحياة تلقائيتها ويسلب منها التسلية؟

١٩٤. هل تميل إلى المبالغة والإسهاب عندما تروى قصة لأصدقائك؟

١٩٥. هل تميل من زيارة المتاحف التى تعرض للآثار القديمة وما يتعلق بالتاريخ القديم؟

١٩٦. هل تظهر أنه ليس من المهم أن تدخر لشيخوختك؟

١٩٧. هل تميل عادة أن تنجز الأشياء بسرعة؟

١٩٨. هل أنت على إستعداد لإنقاص معارفك إلى حد منتقى؟

١٩٩. هل تصل إلى مواعيدك قبل الموعد المحدد بفترة كافية؟

٢٠٠. هل تكره الوقوف فى طابور طويل فى إنتظار أى شئ؟

٢٠١. هل تحب اللوحات الحديثة (ذات الألوان الزاهية) عن اللوحات المتحفظة التقليدية؟

٢٠٢. هل تعتقد أنه غير مجدى التفكير فيما يحدث فى الفضاء؟

٢٠٣. إذا ما وجدت شيئاً ثميناً فى الشارع هل تسلمه إلى رجال الشرطة؟

٢٠٤. هل ما تشعر فى كثير من الأحيان بأنك متحمس بشدة وتمتلك طاقة زائدة؟

٢٠٥. هل كثيراً ما تشعر بعدم الراحة أثناء تواجدك مع الآخرين؟

٢٠٦. هل تعتقد أن خطط التأمين فكرة جيدة؟

٢٠٧. هل تشعر بالملل أكثر من غيرك من الأفراد عند تكرار ممارسة نفس الأشياء القديمة؟

٢٠٨. هل تقدم دائماً هدايا بسيطة لأصدقائك حتى إن لم يكن هناك مناسبة تستدعى ذلك؟

٢٠٩. هل تمضى وقتاً طويلاً فى التأمل حول الماضى والمسار الذى اتخذته فى حياتك؟

٢١٠. هل تعتبر نفسك شخص خلى البال ، لا مبال ولا تقيم للدنيا وزناً؟

ملحق رقم (٣)

مقياس أيزنك للشخصية

(المقياس الثانى)

أ.د. جابر عبد الحميد جابر أ.د. علاء الدين كفافى

هذه بعض الأسئلة التى تتعلق بالنواحى الشخصية والإجتماعية والتربوية. اقرأ كل سؤال وحدد إجابتك عليه بالإيجاب أو بالنفى. فإذا كانت إجابتك بالإيجاب اكتب كلمة (نعم) أو ضع علامة (✓) أمام رقم السؤال فى ورقة الإجابة. وإذا كانت إجابتك بالنفى، فاكتب كلمة (لا) أو ضع علامة (×) أمام رقم السؤال فى ورقة الإجابة. وإذا لم تستطع أن تحدد إجابتك على السؤال بالإيجاب أو بالنفى ضع علامة الإستفهام (؟) أمام رقم السؤال.

ليست هناك إجابات صحيحة أو نموذجية، وإنما هى وجهات نظر شخصية قد تنطبق عليك أو لا تنطبق. املأ البيانات الأولية فى ورقة الإجابة، وأجب عن كل سؤال بأول إجابة ترد إلى ذهنك عند قراءة السؤال. ولا تكتب شيئاً فى ورقة الأسئلة.

١. هل تعتقد أنك قادر على أن تعمل الأشياء على نفس مستوى الجودة والإتقان مثل معظم الآخرين؟

٢. هل تعتقد أنك تلقى من سوء الحظ أكثر مما ينبغى؟

٣. هل يحمر وجهك خجلاً أكثر من معظم الناس؟

٤. هل تلح عليك أحياناً بعض الأفكار، وتريد أن تتخلص منها، ولكنك لا تستطيع؟

٥. هل لديك بعض العادات تريد أن تقلع عنها كالتدخين ولكنك لا تستطيع؟

٦. هل تشعر عادة بأنك قوى، وعلى ما يرام؟

٧. هل تضايقك كثيراً مشاعر الذنب؟

٨. هل تشعر أن لديك القليل مما يمكن أن تفخر به؟

٩. هل تشعر فى حالات كثيرة بالاكتئاب حين تصحو فى الصباح؟

١٠. هل تعتقد أنه من النادر بالنسبة لك أن يضيع منك النوم بسبب القلق؟

١١. هل تحس إحساساً شديداً بدقات الساعة المنبهة؟

١٢. إذا رأيت إحدى اللعبات وأعجبت بها ، فهل تعتقد أنك قادر على اكتساب المهارات اللازمة لإتقانها والإستمتاع بها؟

١٣. هل كثيراً ما تعانى من فقدان الشهية؟

١٤. هل يحدث أن تجد نفسك تعتذر للآخرين رغم أنك لم ترتكب خطأ؟

١٥. هل تعتقد – فى معظم الحالات – أنك شخص فاشل؟

١٦. هل تعتقد بصفة عامة أنك راضى عن حياتك؟

١٧. هل أنت هادئ عادة ولا يسهل استثارتك؟

١٨. إذا كنت تقرأ شيئاً يحتوى على أخطاء فى الهجاء وفى علامات الترقيم ، فهل تجد صعوبة فى التركيز على ما تقرأ؟

١٩. هل تقوم ببعض الإجراءات للتحكم فى وزنك وقوامك ، كالتمارين الرياضية والنظام الغذائى؟

٢٠. هل تتسم بشرتك (جلدك) بالحساسية الشديدة؟

٢١. هل تشعر أحياناً بأنك خيبت آمال والديك باختيارك للطريق الذى سلكته فى حياتك؟

٢٢. هل تعانى من مشاعر النقص؟

٢٣. هل تجد قدراً كبيراً من السعادة فى الحياة؟

٢٤. هل تشعر أحياناً أنك تواجه صعوبات كثيرة ، بحيث لا تستطيع أن تتغلب عليها؟

٢٥. هل تجد نفسك أحياناً مضطراً إلى أن تغسل يديك حتى ولو كانت نظيفة تماماً؟

٢٦. هل تعتقد أن شخصيتك قد تحددت (تشكلت) بقدر كبير نتيجة الخبرات التى مـرت بك فى الطفولة بحيث لا تستطيع الآن أن تفعل الكثير لتغييرها؟

٢٧. هل تصاب بالإغماء بكثرة؟

٢٨. هل تعتقد أنك ارتكبت أخطاء لا تغتفر؟

٢٩. هل أنت واثق من نفسك بصفة عامة؟

٣٠. هل تشعر أحياناً بأنك لا تهتم بما يحدث لك؟

٣١. هل الحياة فى كثير من الأحيان عبء لا يحتمل بالنسبة لك؟

٣٢. هل تضايقك أحياناً أن تلح عليك بعض الأفكار التافهة لعدة أيام؟

٣٣. هل تتخذ قراراتك الخاصة بغض النظر عما يقوله الآخرون؟

٣٤. هل تصاب بالصداع أكثر مما يحدث لبقية الناس؟

٣٥. هل تشعر فى حالات كثيرة بحاجة شديدة للاعتراف بشئ ما فعلته؟

٣٦. هل ترغب كثيراً فيما لو كنت شخصاً آخر؟

٣٧. هل تشعر بصفة عامة بأن روحك المعنوية طيبة؟

٣٨. هل كنت تخاف الظلام وأنت طفل؟

٣٩. هل تلزم نفسك ببعض العادات مثل تجنب السير علـى الشـقوق فـى رصيـف الشارع؟

٤٠. هل تجد أنه من الصعب عليك أن تتحكم فى وزنك؟

٤١. هل تشعر أحياناً بارتعاشات أو اختلاجات فى وجهك أو رأسك أو كتفيك؟

٤٢. هل تشعر كثيراً بأن الناس يستهجنون سلوكك؟

٤٣. هل يضايقك الشعور بالنقص وعدم الكفاءة إذا كان عليك أن تلقى حديثاً؟

٤٤. هل تشعر أحياناً بالتعاسة دون سبب وجيه؟

٤٥. هل تشعر غالباً بالقلق وعدم الراحة ، كما لو كنت تريد شيئاً ولكن لا تعرف ما هو؟

٤٦. هل تنتابك الوساوس بشأن إغلاق النوافذ والأبواب والحقائب؟

٤٧. هل تعتقد فى وجود قوى خارقة للطبيعة تضمن لك السلامة والأمن؟

٤٨. هل تقلق كثيراً خوفاً من إصابتك بالمرض؟

٤٩. هل تعتقد أن لحظة اللذة التى تستمتع بها فى الحاضر سوف تدفع ثمنها فيما بعد؟

٥٠. هل هناك أشياء كثيرة عن نفسك تتمنى لو استطعت أن تغيرها؟

٥١. هل ترى أن مستقبلك مشرق تماماً؟

٥٢. هل ترتعش وتتصبب عرقاً إذا واجهت عملاً صعباً؟

٥٣. هل من عاداتك أن تتأكد من أن جميع الأضواء والصنابير قد أغلقت قبل أن تنام؟

٥٤. إذا حدث خطأ ما فهل ترجعه عادة إلى سوء الحظ أكثر منه إلى سوء الإدارة؟

٥٥. هل تحرص على زيارة الطبيب حتى عندما تعتقد أنه لا شئ لديك سوى إصابة برد؟

٥٦. هل أنت مهتم بأن تعيش فى مستوى أفضل من غالبية الناس؟

٥٧. هل تعتقد أنك محبوب (ذو شعبية) بين الناس بصفة عامة؟

٥٨. هل حدث فى أى لحظة أن تمنيت أن تكون ميتاً؟

٥٩. هل تخاف كثيراً من أشياء أو أشخاص تعرف تماماً أنها لا تضرك فى الواقع؟

٦٠. هل تحرص على أن يكون لديك مخزوناً من السلع الغذائية خوفاً من نقص طارئ فى السوق.

٦١. هل شعرت قط كما لو أن الأرواح الشريرة قد تمتلكك؟

٦٢. هل تعانى من قدر كبير من الإنهاك العصبى؟

٦٣. هل فعلت شيئاً يستحق أن تندم عليه طوال حياتك؟

٦٤. هل تثق غالباً فى قراراتك ثقة كبيرة؟

٦٥. هل تشعر فى معظم الأحيان بانخفاض معنوياتك؟

٦٦. هل أنت أقل تعرضاً للقلق من أصدقائك؟

٦٧. هل تفزعك القذارة وتثير اشمئزازك بدرجة غير عادية؟

٦٨. هل تشعر فى كثير من الأحيان أنك ضحية قوى خارجية لا تستطيع السيطرة عليها؟

٦٩. هل تعتبر شخصاً معتل الصحة؟

٧٠. هل تتعرض بكثرة للوم أو العقاب فى حين أنك لا تستحق ذلك؟

٧١. هل يمكن القول بأن لديك تقديراً عالياً لنفسك؟

٧٢. هل تبدو الأشياء – فى حالات كثيرة – لا أمل فيها بالنسبة لك؟

٧٣. هل تقلق قلقاً غير معقول على أشياء غير ذات أهمية فى الواقع؟

٧٤. إذا كنت تقيم فى مكان غير بيتك ، هل تهتم أولاً بالتفكير فى الهرب إذا وقع حريق؟

٧٥. هل تضع خطة لتحقيق ما تريد تعتمد بوضوح على العمل بدلاً من الإعتماد على الحظ؟

٧٦. هل تحتفظ بصيدلية فى بيتك تحتوى على خليط كبير ومتنوع من العقاقير مما تبقى من العلاجات السابقة؟

٧٧. هل أنت على إستعداد لأن تتحمل فى نفسك المشاعر السلبية لمن ينفعك؟

٧٨. هل تشعر فى حالات كثيرة بالخجل من أشياء فعلتها؟

٧٩. هل تبتسم وتضحك بالقدر الذى يضحك به الآخرون؟

٨٠. هل أنت قلق معظم الوقت على شخص أو شئ ما؟

٨١. هل يسهل استثارتك بأى سلوك لا يكون لائقاً؟

٨٢. هل حدث أن اتخذت قرارات عن طيق إجراء قرعة (رمى العملة مثلاً) أو شـــئ من هذا القبيل من الوسائل التى تعتمد على الصدفة؟

٨٣. هل تقلق كثيراً على صحتك؟

٨٤. إذا تعرضت لحادثة فهل تعتقد أنك تستحقها بسبب شئ قمت به؟

٨٥. هل تشعر بالإحراج من صورة فوتوغرافية لك إذا كانت لا تصورك كما ينبغى؟

٨٦. هل شعرت فى حالات كثيرة بالتعب وفتور الهمة بدون سبب واضح؟

٨٧. إذا أتيت فعلاً غير لائق من الناحية الإجتماعية. فهل تنسى ذلك بسهولة؟

٨٨. هل تحتفظ بحسابات دقيقة لكل ما تنفقه من نقود؟

٨٩. هل تسلك فى حالات كثيرة سلوكاً مخالفاً للعرف أو لرغبات الوالدين؟

٩٠. هل تتعرض لآلام وأوجاع شديدة تجعل من المستحيل عليها أن تركز ذهنك فيمـــا أمامك من أعمال؟

٩١. هل أنت نادم على بعض الخبرات اللاذة التى استمتعت بها فى الماضى؟

٩٢. هل يشعرك بعض أفراد أسرتك بأنك لست طيباً بالقدر الكافى؟

٩٣. هل تتضايق من الضوضاء فى معظم الحالات؟

٩٤. هل يسهل عليك أن تشعر بالإسترخاء حينما تجلس أو تستلقى؟

٩٥. هل تقلق قلقاً شديداً خشية التعرض للعدوى من الناس فى التجمعات العامة؟

٩٦. إذا كنت تشعر بالوحدة والعزلة. هل تبذل جهداً لكى تكون ودوداً نحو الناس؟

٩٧. هل يقلقك كثيراً الحكات الجلدية (نوبات الهرش)؟

٩٨. هل لديـك بعض العادات السلوكية السيئة التى يصعب أن يتقبل الناس اعتـذارك عند فعلها؟

٩٩. هل تنزعج كثيراً إذا انتقدك شخص ما؟

١٠٠. هل تشعر فى حالات كثيرة بأنك تعامل بالإجحاف والظلم فى حياتك؟

١٠١. هل تفزع إذا ظهر أمامك شخص فجأة وبغير توقع؟

١٠٢. هل أنت حريص دائماً على أن ترد ما عليك حتى ولو كان ديناً تافهاً؟

١٠٣. هل تشعر بأن تأثيرك ضئيل على الأشياء التى تحدث لك؟

١٠٤. هل أنت عادة بصحة جيدة؟

١٠٥. هل تقلقك وخزات الضمير؟

١٠٦. هل ينظر الناس إليك على أنك نافع ومفيد حين تكون قريباً منهم؟

١٠٧. هل تعتقد أن الناس لا يهتمون فى الواقع بما يحدث لك؟

١٠٨. هل تجد من الصعوبة أن تجلس ساكتاً أو هادئاً دون عمل؟

١٠٩. هل تفضل أن تؤدى الأعمال بنفسك – فى حالات كثيرة – بدلاً من أن تثق فـى الآخرين لتؤدى على النحو الصحيح؟

١١٠. هل يسهل إقناعك بالحجج التى يسوقها الآخرون؟

١١١. هل اضطراب المعدة شيئاً شائعاً بين أفراد أسرتك؟

١١٢. هل تعتقد أنك لم تنفق وقتك بطريقة صحيحة؟

١١٣. هل تميل فى حالات كثيرة إلى أن تتشكك فى قيمتك الشخصية؟

١١٤. هل تقاسى كثيراً من الوحدة؟

١١٥. هل تقلق بدرجة كبيرة بالنسبة للمسائل المالية؟

١١٦. هل يمكن أن تختصر الطريق وأن تعبر الشارع بدلاً من أن تسلك الطريق الطويل المحدد للمشاة؟

١١٧. هل تجد فى كثير من الحالات أن التعامل مع الحياة أمر صعب بالنسبة لك؟

١١٨. هل تجد أن الناس لا يتعاطفون معك حينما لا تكون على ما يرام؟

١١٩. هل تعتقد أنك لا تستحق ثقة الناس وعطفهم؟

١٢٠. حينما يقول الناس عنك أشياء حسنى فهل تجد صعوبة فى تصديقهم فيما يقولون؟

١٢١. هل تعتقد أنك مساهم فيما يجرى حولك وأن تحيى حياة نافعة؟

١٢٢. هل تستطيع النوم بسهولة أول الليل؟

١٢٣. هل يسهل عليك ألا تهتم بالأخطاء البسيطة والهفوات؟

١٢٤. هل تهدف معظم الأشياء التى تقوم بها إلى إدخال السرور إلى نفوس الآخرين؟

١٢٥. هل تعانى دائماً من الإمساك؟

١٢٦. هل تنفق وقتاً طويلاً فى مراجعة الأشياء التى حدثت لك فى الماضى ، وتود لو كنت قد سلكت على نحو أكثر مسئولية.

١٢٧. هل تحجم عن إبداء رأيك أحياناً ، خوفاً من سخرية الناس وانتقادهم لك؟

١٢٨. هل يوجد شخصاً واحداً على الأقل فى العالم يكن لك الحب الحقيقى؟

١٢٩. هل تتعرض للحرج بسهولة فى المواقف الإجتماعية؟

١٣٠. هل تجمع كل أنواع بقايا الأشياء على أساس أنها قد تفيد يوماً ما؟

١٣١. هل تعتقد أن مستقبلك حقيقة فى يدك؟

١٣٢. هل حدث أن أصبت بانهيار عصبى من قبل؟

١٣٣. هل تخفى سراً آثماً تخشى أن يوماً ما؟

١٣٤. هل أنت خجول وحساس فى المواقف الإجتماعية؟

١٣٥. هل ترى أنه من غير المستحسن أن تنجب طفلاً فى هذا العالم الذى نعيش فيه اليوم؟

١٣٦. هل يسهل أن تنزعج إذا لم تسر الأمور حسب ما خطط لها؟

١٣٧. هل تشعر بعدم الراحة إذا اختل نظام البيت؟

١٣٨. هل لديك من قوة الإرادة ما لغيرك من الأشخاص؟

١٣٩. هل تتضايق كثيراً من دقات قلبك؟

١٤٠. هل تعتقد أن السلوك السيئ سوف يعاقب دائماً فى المدى الطويل؟

١٤١. هل لديك ميل إلى الشعور بأنك أقل من الآخرين الذين تلتقى بهم حتى ولو كنت غير ذلك من الناحية الواقعية؟

١٤٢. هل تعتبر نفسك – بصفة عامة – شخصاً ناجحاً فى تحقيق أهدافك ومراميك فى الحياة؟

١٤٣. هل تستيقظ فى حالات كثيرة تتصبب عرقاً إذا حلمت حلماً مزعجاً؟

١٤٤. هل تشمئز إذا لعقك كلب لأحد جيرانك؟

١٤٥. هل تجد أنه من مضيعة الوقت أن تخطط لشئ ما ، لأنه دائماً يحدث ما يجعلك تغير خططك؟

١٤٦. هل تقلق كثيراً خشية أن يمرض أحد أفراد أسرتك؟

١٤٧. إذا أتيت عملاً مشيناً فهل يسهل عليك أن تنساه وأن توجه أفكارك نحو المستقبل؟

١٤٨. هل تشعر عادة بأن تستطيع أن تحقق الأشياء التى تريدها؟

١٤٩. هل يجتاحك كثيراً شعور الحزن؟

١٥٠. هل يهتز صوتك إذا تحدثت إلى شخص تريد أن تؤثر فيه؟

١٥١. هل تفضل ألا تكسب شيئاً على أن تشعر بأنك مدين بالفضل لشخص آخر؟

١٥٢. هل تفضل العمل الذى يتخذ فيه القرار ، ويحدد طبيعة العمل شخص آخر؟

١٥٣. هل يضايقك أن تكون يديك وقدميك باردتين فى الجو الدافئ؟

١٥٤. هل تصلى كثيراً طلباً للمغفرة؟

١٥٥. هل أنت راضى عن مظهرك؟

١٥٦. هل يبدو لك أن الآخرين هم الذين تتاح لهم فرص النجاح دونك؟

١٥٧. هل تبقى هادئاً ومتماسكاً فى مواجهة الظروف الطارئة؟

١٥٨. هل تهتم بتسجيل كل مواعيدك فى مفكرة حتى ولو كنت على وشك أن تنفذ بعضها؟

١٥٩. هل تشعر فى كثير من الحالات أنه لا فائدة ترجى مما تبذله من جهود فى الحياة؟

١٦٠. هل تجد صعوبة فى التنفس؟

١٦١. هل تشعر بالحرج غلا استمعت إلى قصص قذرة؟

١٦٢. هل تتحفظ كثيراً فى معاملتك لبعض الناس ، لأنك تعتقد أنهم لا يميلون إليك؟

١٦٣. هل مضى وقت طويل على آخر مرة شعرت فيها بفرح حقيقى؟

١٦٤. هل تتوتر توتراً شديداً عندما تفكر فى مشكلاتك؟

١٦٥. هل تعمد إلى ترتيب شعرك وملابسك قبل أن تفتح باب المنزل لزائر؟

١٦٦. هل تشعر – فى حالات كثيرة – بأنه ليس لديك سيطرة كافية على الاتجاه الذى تأخذه حياتك؟

١٦٧. هل تعتقد أنه من مضيعة الوقت أن تذهب إلى الطبيب فى حالة الإصابة بوعكة خفيفة مثل البرد أو الأنفلونزا أو السعال.

١٦٨. هل تشعر كثيراً كما لو كنت قد اقترفت خطأ أو أتيت شراً حتى ولو لم يكن هذا الشعور له ما يبرره فى الواقع؟

١٦٩. هل تجد من الصعب عليك أن تعمل الأشياء بالطريقة التى تثير إنتباه وموافقة الآخرين؟

١٧٠. هل تشعر أنك تعرضت للخداع حين تستعيد حياتك الماضية ، وما حدث لك فيها؟

١٧١. هل تقلق لفترة طويلة من جراء الخبرات التى تثير الاحساس بالمهانة؟

١٧٢. هل تجد نفسك مدفوعاً لتصحيح الأخطاء النحوية للآخرين حينما يتحدثون إليك (على الرغم من أن الأدب قد يحول دون أن تفعل ذلك).

١٧٣. هل تجد أن الأشياء تتغير بسرعة كبيرة هذه الأيام بحيث يصعب عليك أن تعرف القواعد التى يجب أن يتبعها الإنسان؟

١٧٤. هل دائماً ما تذهب إلى الفراش مباشرة إذا ما تعرضت لنوبة برد؟

١٧٥. هل تعتقد أنك لابد وقد خيبت آمال معلميك فى المدرسة لأنك لم تعمل بحد كاف؟

١٧٦. هل تضبط نفسك فى حالات كثيرة متظاهراً بأنك شخص أفضل مما أنت عليه فى الواقع؟

١٧٧. هل أنت سعيد ، أى فى مستوى سعادة الأشخاص الذين حولك؟

١٧٨. هل تعتقد أنك شخص حساس وسريع التأثر؟

١٧٩. هل تعتقد أنك شخص متشدد وتنشد الكمال والإتقان فى كل عمل؟

١٨٠. هل لديك أهداف واضحة وغاية محددة فى الحياة؟

١٨١. هل تنظر إلى لون لسانك عند الصباح فى معظم الأيام؟

١٨٢. هل تفكر بكثرة فى مدى إساءتك معاملة الناس فى الماضى؟

١٨٣. هل يخامرك أحياناً الشعور بأنك لا تستطيع قط أن تعمل شيئاً على الوجه الصحيح؟

١٨٤. هل تشعر كثيراً بأنك لست مشاركاً فيما يجرى حولك؟

١٨٥. هل تقلق بصورة غير ضرورية بشأن الأمور التى قد تحدث لك؟

١٨٦. هل تعودت أن تقوم بمجموعة من الأعمال الروتينية قبل النوم ، بحيث يصعب عليك أن تنام إن لم تفعلها.

١٨٧. هل تشعر كثيراً بأن الآخرين يستغلونك؟

١٨٨. هل تزن نفسك كل يوم؟

١٨٩. هل تتوقع أن الله سيعاقبك عقاباً شديداً على أخطائك؟

١٩٠. هل تشك كثيراً فى قدراتك ومهاراتك الجسمية؟

١٩١. هل نومك متقطع ومضطرب.

١٩٢. هل تميل إلى أن تجهد نفسك بصورة كبيرة فى أشياء لا تستحق ذلك؟

١٩٣. هل من الأمور الهامة جداً بالنسبة لك أن يكون كل شئ مرتباً ومنظماً؟

١٩٤. هل تتأثر أحياناً بالإعلانات عن السلع ، حتى أنك تشترى بعض الأشياء التى لا تحتاج إليها فى الواقع؟

١٩٥. هل تضايقك كثيراً الضوضاء التى تصل إلى أذنيك؟

١٩٦. هل تلوم نفسك عادة إذا حدثت أمور أثرت على علاقاتك الشخصية بالآخرين؟

١٩٧. هل لديك – على الأقل – قدر مناسب من احترام الذات؟

١٩٨. هل تشعر فى كثير من الحالات بالوحدة حتى وأنت مع غيرك من الناس؟

١٩٩. هل شعرت قط أنك فى حاجة إلى أن تتناول بعض العقاقير المهدئة؟

٢٠٠. هل تنزعج كثيراً إذا اضطربت عاداتك اليومية بسبب أحداث غير متوقعة؟

٢٠١. هل تلجأ إلى قراءة الطالع بأمل أن توجه حياتك بناءً على ذلك؟

٢٠٢. هل تشعر غالباً بغصة فى حلقك؟

٢٠٣. هل تشمئز من رغباتك وخيالاتك الجنسية؟

٢٠٤. هل تعتقد أنك شخص جذاب لأفراد الجنس الآخر؟

ملحق رقم (٤)

استمارة بيانات أولية

- الاسم (إذا رغبت)..

- السن ....

- الجنس

ذكر ☐ أنثى ☐

- الكلية ....

- التخصص ....

- السنة الدراسية ....

ملحق رقم (٥)



سفارة
دولة الإمارات العربية المتحدة
الملحقية الثقافية
القاهرة - (ج-م-ع)

United Arab Emirates
Embassy
Cultural Division
Cairo - A.R.E

الرقم: ثق/1/3/1636
التاريخ: 26 مايو 1999

الاستاذ الدكتور/ على راشد النعيمى المحترم
نائب مدير الجامعة لشئون الطلاب
جامعة الامارات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. وبعد:

يسعد الملحقية الثقافية ان تتقدم الى سعادتكم بخالص تحياتها وتمنياتها الطيبة.

فى اطار التعاون فيما بيننا لمساعدة ابنائنا الطلبة الدارسين بالجامعات المصرية للمساهمة معهم فى انجاز الدراسات المطلوبة منهم.

نرجو من سعادتكم شاكرين التفضل بالموافقة على مساعدة الدارسة المبتعثة/فخرية يوسف محمد الجارودى - المقيدة بدرجة الماجستير بمعهد البحوث والدراسات التربوية بجامعة القاهرة-ارشاد نفسى فى العام الدراسى 98/99 والتى تحتاج الى عمل بحث تطبيقى ودراسة ميدانية على طلبة وطالبات جامعة دولة الامارات العربية المتحدة والذى تستلزمه دراسة الطالبة.

شاكرين لسعادتكم خالص تعاونكم معنا ،،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،

الملحق الثقافى

احمد سعد عبدالله الشريف

العنوان
٩ شارع الشيخ محمد الغزالى
قمبيز سابقاً من (ش) - مصدق الد

الملخصـــــات

ملخص الدراسة باللغة العربية

المقدمة

تناولت الباحثة فى هذه الدراسة سلوك الشخصية من نمط (أ)، وعلاقته بمكونات كل من بعد الانبساط/ الانطواء وهى : النشاط والتاملية، والتعبيرية، والمسئولية، والمخاطرة، الاندفاعية، والاجتماعية. ومكونات بعد العصابية/الاتزان الانفعالى، وهى : مفهوم الذات، والسعادة، والقلق، وتوهم المرض، والاستقلالية والشعور بالذنب والوسواس القهرى لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات.

أولاً : مشكلة الدراسة

وتتلخص مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية :

١. ماهى المتغيرات النفسية التى تميز طلبة الجامعة وطالباتها من ذوى سلوك نمط "أ"؟.

٢. هل توجد فروق بين طلبة الجامعة وطالباتها من ذوى أصحاب نمط (أ) فى مكونات بعدى الانبساط والعصابية ؟

ثانياً : أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

١. هدف قياسى يتمثل فى تحديد أهم المعالم السيكومترية لمقياس سلوك نمط "أ" فضلاً عن تطبيق مقياس ايزنك، وولسون للانبساط، والعصابية على مجموعة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات.

٢. فحص الفروق بين الطلبة والطالبات من ذوى سلوك نمط "أ"، فى مكونات بعدى الانبساط / الانطواء، والعصابية / الاتزان الانفعالى.

ثالثاً : أهمية الدراسة

الأهمية النظرية : ترجع أهمية هذه الدراسة نظرياً إلى أنها تعتبر حلقة مكملة للدراسات التى تناولت سلوك نمط (أ)، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية.

الأهمية التطبيقية : الامتداد بنتائج الدراسة إلى جانب مهم للدراسات النفسية والطبية والتى تضطلع بالفحوص التشخيصية والتنبوئية فى المجال المرضي بغرض الوقوف على الأعراض والأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب، وكيفية تعديل هذا النمط من السلوك والطرق التى تساعد على تعديل سلوك ذوى نمط (أ).

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة الإمارات العربية المتحدة وتم تقسيم أفراد العينة إلى (٣٠) من الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) و (٣٠) من الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) وذلك نتيجة للدرجة التى يحصل عليها الأفراد فى مقياس جينكنز للنشاط.

وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٥) سنة.

أدوات الدراسة :

تكونت أدوات الدراسة من :

١. مسح جينكنز للنشاط (JAS-R) من ترجمة أحمد عبد الخالق.

٢. مقياس ايزنك وولسون للشخصية.

الانبساط / الانطواء تأليف ايزنك وولسون إعداد علاء الدين كفافى، ومايسة النيال (١٩٩٦).

العصابية / الاتزان الانفعالى تأليف ايزنك وولسون ترجمة جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفافى، وتقنين علاء الدين كفافى، ومايسة النيال (١٩٩٥).

٣. استمارة بيانات أولية من إعداد الباحثة.

الأساليب الإحصائية :

استخدمت الباحثة الطرق لإحصائية التالية :

١. المتوسط الحسابى، والانحراف المعيارى.

٢. معاملات الارتباط.

٣. اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

الفروض :

فى ضوء الأطر النظرية وما ورد من دراسات سابقة فى مجال سـلوك نمـط "أ" تحددت فروض الدراسة على النحو التالى :

١. توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى الشخصية "أ" فى مكونات بعد الانبساط.

٢. توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" فـى مكونـات بعـد العصابية.

٣. تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ".

٤. تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكـور مـن ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ".

نتائج الدراسة :

١. توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية (أ) فـى مكونـات بعـد الانبساط فى متغير النشاط فقط لصالح الذكور.

٢. توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية (أ) فـى مكونـات بعـد العصابية فى متغير القلق لصالح الذكور، فى متغير الوسواس لصالح الإناث.

٣. توجد علاقة ارتباطية بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور مـن ذوى نمـط الشخصية (أ) وعينة الإناث من ذوات نمط الشخصية ٠أ).

٤. توجد علاقة ارتباط بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكـور مـن ذوى نمـط الشخصية (أ)، وعينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ).

The Study Results:

1- There are differences between male and female students of type (A) personality in the components of post extraversion only in the activity variable for the sake of males.

2- There are differences between male and female students of type (A) personality in the components of post neuroticism in the anxiety variable for the sake of males and in the illusion variable for the sake of females.

3- There is a linkage relation between the components post extraversion in a male sample of type (A) personality and female sample of type (A) personality.

4- There is a linkage relation between the components of post nuroticism in a male sample of type (A) personality and female sample of type (A) personality.

Extraversion/introversion by Isink Willson prepared by Alaa El Din Kafafy and Maysa El Nayal (1996)

Neuroticism/emotional stability by Isink Willson, translated by Gaber Abdel Hamid Gaber, and Alaa El Din Kafafy, codified by Alaa El Din Kafafy and Maysa El Nayal (1995)

3- Primarily data application prepared by the researcher.

Statistical Methods:

The researcher used the following methods:

1- The average calculus and standard deviation.

2- Relation coefficient.

3- "T" test for function of differences between averages.

Hypothesis:

In the light of the theoretical frameworks and the previous studies in the field of type (A) behavior, the study hypothesis were determined according to the following:

1- There are differences between male – female students of type (A) personality in the components of post extraversion.

2- There are differences between male – female students of type (A) personality in the components of post Neuroticism

3- The linkage relation is different in the components of post extraversion in the male sample of type (A) personality and female sample of type (A) personality.

4- The linkage relation is different in the components of post Neuroticism in the male sample of type (A) personality and female sample of type (A) personality.

2- Scrutinize the differences between the students (male – females) of type A behavior in the components of the two dimensions of extraversion/introversion, Neuroticism/emotional stability.

Third: the importance of the study:

<u>The theoretical importance:</u> the importance of this study is theoretically due to the reason that it is considered a completion for the studies dealt with type (A) behavior and its relation with some psychological variables.

<u>The applicable importance:</u> supplying the study results beside an important side of medical and psychological studies which is related to the diagnostic and predicting checks in the field of disease aiming at knowing the symptoms and reasons leading to be infected with heart diseases, and the way of amending this type of behavior and the guidance programs which helps to amend the Type (A) behavior.

<u>Study Sample:</u>

The sample of the study composed of (200) male and female students from the university of the United Arab Emirates, the sample personnel are divided into (30) males of Type (A) personality and (30) females of Type (A) personality, this is as a result to the degree got by the individuals in Jankiz measure activities.

Their ages were from (19 – 25 years old).

<u>Study Tools:</u>

The tools of the study composed of the following:

1- Jankiz Survey for the activities (JAS-R) translated by Ahmad Abdel Khalek.

2- Isink Willson personality measure.

English Summary

Introduction:

In this study the researcher dealt with Type (A) personality behavior, and its relation with all components of both after the extraversion and the introversion which are: Activity, Reflectiveness, Expressiveness, Responsibility, Risktaking, Impulsiveness, Sociability. Components after Neuroticism, and Emotional Stability, which are: Self Esteem concept, Happiness, Anxiety, Hypochondriasis, Autonomy, guilt and obsessiveness in the students in Emirates University.

First: The problem of the Study:

The problem of the study is summarized in the following inquiries:

1- What are the psychological variables that distinguish the university students (males - females) of type (A) behavior?

2- Are there any differences between the university students (male-females) of type (A) behavior in the components of the two dimensions of extraversion and Neuroticism?

Second: Objectives of the Study:

The study aims at the following:

1- Standard objective represented in determining the main psychometric features of the measure of type (A), further to Isink and Willson measure of extraversion and Neuroticism on a group of Emirates University students (males – females).

Cairo University
Research and Education Studies Institute
Psychological counseling Department

Type (A) Personality Behavior and its Relation with some psychological Variables in sample students of The United Arab Emirates university

Prepared by

Fakhria Youssef Mohamed Al Jaroodi

For having a master degree in education
(Psychological counseling Department)

Supervised by

Prof. Dr./Alaa El Din Kafafy
Prof. & Chairman of Psychological Counseling Dept. Vice Dean of Research & Educational Studies Institute
Cairo University

Prof. Dr. /Mayssa Ahmad El Nayal
Prof. & Chairman of Psychology Dept.
Faculty of Arts
Alexandria University

2001